



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

KÖSSÖ MARJAANA

POSITIIVINEN PSYKOLOGIA SÄDEHTII HYVINVOINNIN PEDAGOGIIKKA

Kasvatustieteen kandidaatintyö

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Varhaiskasvatuksen koulutus

2016



Kasvatustieteiden tiedekunta
Faculty of Education

Tiivistelmä opinnäytetyöstä
Thesis abstract

Master's Programme in Education and Globalisation Varhaiskasvatuksen koulutus		Tekijä/Author Kössö Anna-Marjaana	
Työn nimi/Title of thesis Positiivinen psykologia sädehtii hyvinvoinnin pedagogiikkaa			
Pääaine/Major subject Kasvatustiede	Työn laji/Type of thesis Kandidaatintyö	Aika/Year marraskuu 2016	Sivumäärä/No. of pages 36 ja liitteet I
Tiivistelmä/Abstract <p>Tämän tutkielman tavoitteena on luoda teoreettinen perusta lapsen hyvinvointia tukevalle pedagogiikalle. Tekijän henkilökohtaisena tavoitteena on lisäksi saada työkaluja oman ammatillisen identiteetin kehittymiseen. Varhaiskasvatuksessa työn imu ja työntekijän kutsumus auttavat kohtaamaan rakentavasti alan murroksen, joka on seurausta 2000-luvulla lisääntyneestä taloudellisesta ohjauksesta. Hyvinvoinnin tarkastelu on perusteltua myös uudistettujen opetussuunnitelmien kannalta. Lapsen hyvinvoinnin edistäminen on keskeisesti esillä 1.8.2017 käyttöön otettavassa varhaiskasvatussuunnitelmassa ja 1.8.2016 käyttöön otetussa esiopetuksen opetussuunnitelmassa. Tutkielma on narratiivinen kirjallisuuskatsaus, jossa lapsen hyvinvointia tukevan pedagogiikan perusteita valotetaan positiivisen psykologian kautta. Kerronnallisuus on tutkielmassa lähestymistapa, joka liittyy tekijän ammatilliseen kasvuun. Se on myös tutkimusote, jonka ohjaa kirjallisuuskatsauksen sisällön valintaa. Myönteiset tunteet, sosiaalinen liittyminen ja luontevahvuudet ovat tarkastelun keskeiset käsitteet. Niissä toteutuu hyvän havaitseminen, joka sisältää kumulatiivisen mekanismin. Se auttaa havaitsemaan lisää hyvää ja kartuttaa samalla näkökulman käyttäjien hyvinvointia. Myönteiset tunteet ja sosiaalinen liittyminen vahvistavat toisiaan ja kytkeytyvät mielihyväjärjestelmiin. Niiden vaikutus ulottuu autonomisen hermoston tasolle ja ne ovat merkittäviä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakentajia. Luontevahvuudet ovat taitoja, joiden avulla lapsi voi vahvistaa myönteisiä tunteita ja sosiaalista liittymistä. Kasvattajalla on vastuu vuorovaikutuksesta, joka ilmentää turvallisuutta, myönteisyyttä ja luontevahvuuksia. Kasvattajan levollinen läsnäolo, välittäminen ja vahvuusopetus tuottavat hyväntahtoisen yhteyden pedagogiikkaa, joka lisää sekä lapsen että kasvattajan hyvinvointia. Tutkielman teko on ollut eheyttävä kokemus tekijän ammatillisen kasvun kannalta. Muotoutuneen pedagogiikan vaikutus ja toimivuus selviävät käytännön soveltamisen kautta, jossa tavoitteena on osallistujien dialogi ja havahtuminen hyvään.</p>			
Asiasanat/Keywords Positiivinen psykologia, varhaiskasvatus, tunteet, hyveet			

Sisältö

JOHDANTO	1
1 TUTKIELMAN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS.....	3
2 TUTKIMUSMENETELMÄT	5
3 POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN MYÖNTEINEN KUPERKEIKKA	7
4.1 Myönteiset tunteet tuottavat hyvinvointia	9
4.2 Sosiaalinen liittyminen on olemisen ja kasvun mieli.....	13
4.3 Luonteenkasvatus vahvistaa yksilön ja yhteisön hyvää.....	18
5 TULOKSET OVAT POSITIIVISIA	24
6 POHDINTAA PEDAGOGIIKAN YTIMESSÄ.....	27
LÄHTEET	32

JOHDANTO

Lastentarhanopettajan ammatin opiskeleminen keski-ikäisenä on minulle sekä intuitiivinen että harkittu valinta. Koen, että jotain valoisaa, leikkivää ja luottavaista herää minussa, kun olen lasten kanssa. Pyrin työlläni myös vakavasti tukemaan lapsuutta ja lapsen tarpeita kilpailua ja välineellistymistä ihannoivassa ajassamme. Elämäkokemuksen myötä tiedän jo, että työn mielekkyys on siinä onnistumisen ja jaksamisen edellytys. Lasten kanssa työskentely on ollut minulle aina mielekästä.

Opintoihin sisältyvillä harjoittelujaksoilla aloin epäillä valintaani. Toimintakulttuuri päiväkodeissa oli havaintojeni mukaan kielteinen. Lapsia ohjattiin kielloilla 'ei saa' ja 'älä', leimoja unohtamatta 'taasko olet unohtanut'. Päiväjärjestys ja aikuisten määrittelemät säännöt johtivat toimintaa. Ristiriitatilanteissa aikuinen teki epäoikeudenmukaisia päätöksiä ja lasten tunteet ja ajatukset jäivät toistuvasti kohtaamatta. Aikuinen näyttäytyi erehtymättömänä suhteessa lapseen. Reipas, itsenäinen ja tunteensa hallitseva lapsi oli hyvä päiväkotilapsi. Mieleepä tulivat aiemmassa ammatissani usein siteeraamani sanat "Bussikuskeja on kahdenlaisia. Toiset kuljettavat bussia, toiset matkustajia (Pitkänen, 2006, 37). Sain toistuvasti palautetta, että tasapuolisuuden nimissä en saa pitää yksittäisiä lapsia sylissä ja ohjaavien lastentarhanopettajien mielestä minun ei tule työssä jaksamisen näkökulmasta päästää lapsia niin lähelle itseäni kuin tein. Minussa puhkesi sisäinen mellakka.

Tämä opinnäytetyö on yritys ratkaista ristiriita arvojeni ja kohtaamani päiväkotiarjen välillä - myönteisesti. Myönteisyys ei ole minulle tekopirteyttä eikä kielteisten asioiden välttelyä. Se on arvokas mummon perintö. Vaikka Amerikan matkalippu vaihtui yllättäen isän käskystä kihlasormukseen, mummo etsi myönteisen näkökulman; vaali tyytyväisyyttä ja iloa pientilallisen vaimona. Myönteisyys merkitsee minulle toimintaa, joka pyrkii hyvään hyvän kautta; tukee hyvinvointia ja nostaa yksilön ja yhteisön, hetkien, arvon esille. Myönteisyys on taitoja, joita voi harjoitella ja kehittää. Tämä opinnäytetyön avulla pyrin osoittamaan, että myönteisyys kuuluu varhaiskasvatukseen ja että se tekee siellä hyvää jälkeä. Tämä työ on yritys sytyttää sammunut sisäinen valo.

Aluksi perustelen myönteisyyden näkökulman positiivisen psykologian kautta. Sen jälkeen tarkastelen myönteisten tunteiden merkitystä. Oman elämäntarinani pimein vaihe on se, jossa ympäristön palaute sammutti hymyni. Ilon tieteellisten argumenttien löytäminen pelasti minut sekä henkilökohtaisesti että ammatillisesti ja sillä tiellä aion jatkaa. Toinen

teemani on sosiaalinen liittyminen. Kun opiskelin TRE-ohjaajaksi, aloin ymmärtää, miten autonominen hermosto rakentaa sosiaalisen liittymisen kautta hyvän elämän perusteita. TRE-menetelmässä keho purkaa stressiperäisiä jännityksiä neurogeenisen lihasvärinän avulla ja palautuu samalla sosiaalisen liittymisen tilaan. Tein työtäni aikuisten kanssa, mutta tässä tutkielmassa ja tulevassa työssäni minulla on tilaisuus laajentaa tietämystäni lapsen parhaaksi. Kolmas teemani on luontevahvuudet. Harjoittelujaksoilla tajusin, etten ollut saanut opintojaksoilla tarpeeksi tietoa siitä, miten lasta voi ohjata myönteisesti vahvuuksien ja osaamisen kautta. Koska aihe oli tuntematon myös harjoittelupäiväkodeissa, kokoan tutkielmaani sen keskeisen sisällön. Lopuksi liitän teemat yhteen ja annan niiden loistaa; syttyä meissä.

1 TUTKIELMAN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkielman ensimmäinen tavoite on vahvistaa työn imua ja kutsumustani varhaiskasvattajana. Järvilehto (2014) määrittelee kutsumuksen työksi, jossa työntekijä tekee sitä, mitä rakastaa ja voi tekemisellään palvella toisia ihmisiä. Myös kutsumustyöhön liittyy palkan ansaintamahdollisuus ja työ on toisinaan raskasta, mutta kutsumustyön tekeminen tuntuu siltä, että siinä on mieltä; työn tekemisellä on merkitys. Merkityksellisyyden kokemus liittyy Hakasen (2014) mukaan työn imuun. Työn imua kokevan mielestä työ on inspiroivaa, tärkeää ja siitä voi olla ylpeä. Työn imu on mieliala, jossa työntekijä on aloitteellinen ja halukas tarttumaan uusiin haasteisiin, ponnistelemaan ja näkemään vaivaa. Työntekijä voi itse vahvistaa työn imua kolmen osa-alueen kehittämisen kautta. Ne ovat työtehtävät, työhön liittyvät ihmissuhteet ja työhön liittyvät ajatukset. Tämän tutkielman avulla haen perusteluja sille, miksi lastentarhanopettajan työ on merkityksellistä.

Tämän tutkielman toinen tavoite on luoda teoreettinen perusta hyvinvoinnin pedagogiikalle ja vastata Skinnarin (2004) kutsuun astua pedagogisen rakkauden tielle. Pedagoginen rakkaus on opettajan elämänmittaisen itsekasvatuksen ja aristoteelisten arvojen – totuuden, kauneuden ja hyvyyden – ilmentymä. Se kunnioittaa ihmisen ainutlaatuisuutta ja sisäisiä aarteita ja tähtää ihmisenä kasvuun ja eettisyyteen. Se on rakkaudellista kohtaamista, joka suojaa lasta itsensä tuotteistamiselta ja toisaalta syrjäytymiseltä. Se nostaa elämisen taidot akateemisten taitojen edelle ja pyrkii hyvään. Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen uudistetussa opetussuunnitelmissa todetaan samoilla sanoilla, että jokainen lapsi on ainutlaatuinen ja arvokas ja että kasvattajat tukevat ja ohjaavat lasten kasvua ihmisyyteen, jota kuvaa pyrkimys totuuteen, hyvyyteen ja kauneuteen sekä oikeudenmukaisuuteen ja rauhaan. (Opetushallitus 2014a, 2014b, 2016.). Minulla on siis myös ohjaavan viranomaisen tuki tavoitteelleni.

Tämän tutkielman kolmas tavoite on kohdata varhaiskasvatuksen murros rakentavasti. Tutkimusten mukaan kasvava taloudellinen ohjaus on lisännyt koko 2000-luvun ajan varhaiskasvatuksen arkeen pirstaleisuutta ja heikentänyt työntekijöiden kokemusten perusteella ammatillisuuden toteutumista ja työssä jaksamista (Karila 2013, 24). Karila (2016, 30) toteaa, että subjektiivisen oikeuden rajaaminen, ryhmäkokojen kasvattaminen ja asiakasmaksujen korotukset murentavat suomalaisen yhdenmukaisen varhaiskasvatuksen linjaa. Ne ovat ristiriidassa uudistetun varhaiskasvatuslain ja tieteellisen tutkimuksen kanssa (Ka-

mila luku 2.1). Ne toisin sanoen syövät naista. Positiivisen psykologian kantava ja tieteellisesti todistettu näkökulma tarjoaa tilanteeseen toivoa: saat sen, mihin keskityt (Fredrickson 2013, 2014). Siksi aion tutkielmassani keskittyä hyvään. Tutkielmani avulla lietson innostukseni iloiseen roihuun, jotta voin tulevana työntekijänä Schaufelin osoittamalla tavalla tartuttaa sitä ja sen luomaa työn imua yhteisössäni (Hakanen 2014, 342). Voin rakentaa Suomea, jossa innostus kartuttaa ihmisyyden saldoa – hyvinvointia ja onnellisuutta (Martela & Jarenko 2014, 66).

Uudistetun varhaiskasvatuslain toisen pykälän ensimmäisessä momentissa asetetaan varhaiskasvatuksen tavoitteeksi edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja *hyvinvointia*. (8.5.2015/580, 2 a §) Varhaiskasvattajan tehtävänä toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja *kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin* parhaaksi (Opetushallitus, 2016). Hyvinvointi mainitaan uudessa Varhaiskasvatuksen suunnitelmassa 23 kertaa, esiopetuksen opetussuunnitelmassa 30 kertaa ja uudessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa peräti 90 kertaa. Hyvinvointi-sanaa esiintyy suunnitelmien arvoperustoissa, toimintakulttuurien ja työtapojen sekä tuen järjestämisen kuvauksissa. (Opetushallitus 2014a, 2014b, 2016.)

Hyvinvointi ei ole ollut aikaisemmin opetussuunnitelmien keskiössä, mutta nyt tilanne on muuttunut. Hyvinvoinnin lisäämisestä on tullut kasvatuksen tärkeä tavoite. Myös tavoitteen saavuttaminen edellyttää mielestäni muutosta. Nyt on tarkoituksenmukaista etsiä vastauksia tieteenalalta, joka tutkii hyvän mahdollisuuksia meissä. Positiivinen psykologia on tieteenala, jonka tarkastelee ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä myönteisten mahdollisuuksien näkökulmasta. Sen tavoitteena on kartoittaa ja lisätä voimavaroja, tunnistaa vahvuuksia ja rakentaa niiden avulla selviytymiskykyä ja hyvinvointia. (Uusitalo-Malmivaara 2014.) Henkilökohtainen missioni hyvän vahvistamiseen ja merkityksellisyyden kokemiseen sekä yhteiskunnan määrittelemät rakenteet ja tavoitteet kohtaavat tässä tutkielmassa.

Haluan tulevana varhaiskasvattajana rakentaa pedagogiikkaani seuraavan tutkimuskysymyksen kautta:

Miten voin varhaiskasvattajana tukea lapsen hyvinvointia positiivisen psykologian avulla?

2 TUTKIMUSMENETELMÄT

Olen asettanut tämän tutkielman tavoitteeksi päivittää lapsen hyvinvointia tukevan pedagogiikan tietoperusta positiivisen psykologian näkökulmasta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus pyrkii tarkastelemaan laajahkoa aineistoa, mutta ei rakenna siitä historiallista jatkumoa, ei pyri systemaattisuuteen, eikä ole metodisesti tarkkaan rajattu. (Salminen 2011, 6.) Aineistoni on laajahko ja tarkastelen sitä historiallisesta näkökulmasta ainoastaan tieteenalan syntymisen osalta. En pyri päivityksessä systemaattisuuteen, vaan olen valinnut omaa arvo maailmaani ja pedagogiikkaani tukevat lähteet ja siksi on mielestäni perusteltua valita tutkimusmenetelmäksi kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Salmisen (mts. 6) mukaan kuvailevan katsauksen pyrkimyksenä on tarkastella ilmiötä väljän tutkimuskysymyksen kautta. Määrittelin tutkimuskysymyksenä tästä syystä väljäksi, suuntaa antavaksi.

Tutkielmaani liittyy vahvasti henkilökohtaisuus. Tarpeeni luoda hyvinvointia tukeva pedagogiikka syntyi varhaiskasvatuksen opintoihin liittyvien pedagogisten harjoittelujen aikana (yhteensä 335 h). Niissä toteutettua pedagogiikkaa hallitsivat havaintojeni mukaan aikuislähtöisyys ja ryhmähallinta (ks. Karila 2013), joista seurasi runsaasti kontrollointia, huutamista, rangaistuksia ja tunteiden mitätöintiä. Aloin tietoisesti omien arvojeni ja aiemman ammatillisen osaamiseni pohjalta etsiä lapsilähtöistä ja myönteistä toimintamallia eli tutkia tutkimusta kuten Salminen (mts. 39) kirjallisuuskatsauksen vaihtoehtoisesti määrittelee. Tilanteesta ja valinnoista on seurauksena katsaukseni narratiivisuus. Salmisen (mts. 7) mukaan narratiivisuus syntyy tekijän otteesta toimittaa, kommentoida tai yleisesti kuvata tutkittavaa ilmiötä.

Kerronnallinen tutkimus on Heikkisen (2015) mukaan tutkimusote, lähestymistapa tai taustafilosofia. Sillä ei ole itsenäisen metodin luonnetta perinteissä merkityksessä. Sen lähtökohta on postmodernissa tiedonkäsityksessä, joka nojaa konstruktivismiin ja relativismiin. Ihminen muodostaa sen mukaan tietonsa ja identiteettinsä aiempien kokemusten ja tietojen kautta ja suhteessa aikaan, paikkaan ja sosiaaliseen kontekstiin. Se kritisoi tiedeinstituution pyrkimyksiä objektiivisuuteen ja metodipuhtauteen, koska tieto on aina jonkun tietoa ja sidoksissa hänen ymmärtämisyyhteyksiinsä. Tässä tutkielmassa kerronnallisuus on toisaalta taustafilosofia, joka liittyy persoonalliseen ja ammatilliseen kasvuuni ja toisaalta tutkimusote, joka ohjaa tapaani valikoida kirjallisuuskatsauksen sisältöä.

Heikkinen (2015, 151) toteaa, että kerronnallisuus voidaan tutkimuksessa ymmärtää maailmasta tuotetuksi kertomukseksi. Tämä tutkielma on siten kertomus arvojeni ja varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin välisestä ristiriidasta. Tämä on kertomus ratkaisustani luoda vallitsevalle pedagogiikalle vaihtoehto, joka on harmoniassa arvojeni ja myönteisyyden kanssa. Se on varhaiskasvatuksen maailmassa hyväksyttyä pedagogista vapautta, josta Karila (2013, 9) toteaa, että vaikka ammatillista toimintaa ohjataan laeilla, säädöksillä ja ohjeilla, jää käytännössä varhaiskasvatuksen ammattilaisille melko paljon valtaa päättää arjen pedagogisista ratkaisuista pedagogisen vapauden nimissä.

Ovatko validiteetin ja reliabiliteetin haasteet tässä tutkimuksessa valitun kirjallisuuden luotettavuus ja oleellisuus tutkimuskysymyksen kannalta? Heikkinen (2015, 164) vastaa, että perinteiset luotettavuusmittarit ovat haasteellisia kerronnallisuuden tiedonkäsityksen kannalta ja ehdottaa viittä vaihtoehtoista periaatetta, jotka perustuvat kollegiaaliseen ymmärrykseen Huttusen ja Syrjälän (2007) kanssa. Ne kytkeytyvät Kvalenin määritelmään validoinnista tulkinnallisena prosessina, jossa ymmärrys maailmasta muotoutuu vähitellen ilman validiteetin tarkoittamaa pysyvää totuutta (Heikkinen 2015, 164). Validointiperiaatteet ovat 1) historiallinen jatkuvuus, 2) refleksiivisyys, 3) dialektisuus, 4) toimivuus ja 5) havahduttavuus. Historiallinen jatkumo tulee tässä esille tutkielmani motiivien ja elämänvaiheeni kautta. Periaatteet 2 – 4 voidaan arvioida vasta jatkotutkimuksen yhteydessä, kun katsauksen tuloksia testataan käytännössä. Silloin voin arvioida ymmärrystäni lapsen hyvinvoinnin tukemisesta lapsiryhmässä tekemiäni havaintojen ja lasten, työyhteisön ja vanhempien kanssa käymieni keskustelujen pohjalta. Myös toimivuuden arviointi tapahtuu silloin. Havahduttavuuden periaatteen toteutuessa lukija intoutuu uudesta näkökulmasta ja siihen minulla on mahdollisuus tutkielman opponoinnin yhteydessä. Havahtumisen toteutuminen luo korkeita tavoitteita kysymyksen asettelulle ja raportoinnille: raportti on osuva, havainnollinen ja henkevä. (Mts. 165.) Soikoon siis sisäinen ääneni, jonka tukahduttamispyrkimykset herättivät tutkielman tekemisen tarpeen.

3 POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN MYÖNTEINEN KUPERKEIKKA

Positiivinen psykologia on tieteenala, joka irtaantui perinteisestä psykologian näkökulmasta vuonna 2000 ja asetti tavoitteekseen tukea yksilöiden ja yhteisöjen kukoistusta (Seligman & Csikszentmihalyi 2000). Se hylkäsi rohkeasti psykologiaa ohjanneen häiriökeskeisyyden, joka oli rakentunut neljän ongelman (Disease, Disorder, Damage ja Disability) kautta (Hakanen 2014, 340). Se hylkäsi sen, koska professori Marie Jahodan jo 1958 esittämä toteamus ”Pahoinvoinnin poistaminen ei takaa hyvinvointia” oli edelleen voimassa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, Uusitalo-Malmivaara 2014). Patologioiden, heikkouksien ja vaurioiden sijasta tieteenalalla alettiin tutkia vahvuuksia ja hyveitä sekä sitä, mikä jokaisessa on parasta ja ainutlaatuista. Kyseessä ei ollut ohimenevä muotivillitys tai toiveikkaiden uskomusten varaan rakentuva näkemys. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000.) Kyseessä oli uusi tieteenala, joka Keyesin ja Haidtin (2003) mukaan ei ole self-help-kirjallisuutta vaan tutkimusta, joka pyrkii auttamaan ihmistä 1) selviämään elämän haasteista ja takaiskuista, 2) liittymään toisiin, 3) toteuttamaan luovuuttaan ja tuotteliaisuuttaan ja 4) löytämään elämän merkityksellisyyden ja viisauden toisten auttamisen kautta.

Positiivinen psykologia sisältää merkittävän kumulatiivisen mekanismin: kun keskitymme diagnosoimaan hyvää, havaitsemme sitä entistä enemmän (Fredrickson 2013). Seligmanin (2011, 29) mukaan positiivisen psykologian soveltaminen ja käyttö ammatillisesti tai yksityiselämässä tai sen pelkkä lukeminen lisää ihmisen onnellisuutta Kaikesta myönteisyydestä huolimatta on tarpeen ymmärtää, että hyvää pitää kutsua tietoisesti esiin. Ihmislajin säilymisen kannalta on ollut ratkaisevaa havaita uhkaavat vaarat. Eloonjäämisen kannalta on ollut ratkaisevaa reagoida nopeasti negatiivisiin tunteisiin, jotka ovat virinneet esimerkiksi ravinnon loppumisen tai suojan menettämisen takia. Siksi ihmismielellä on evolutiivinen taipumus keskittyä kielteiseen, virheisiin ja epäonnistumiseen, vaikka tilanteessa on myönteisiä seikkoja ja onnistumista mukana. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, Sajaniemi & Mäkelä 2014, Seligman & Csikszentmihalyi 2000.) Hyvän havaitseminen oli ratkaisevaa koko tieteenalan syntymisen kannalta.

Psykologi ja tutkija Martin Seligman (2000) kertoo, että hän oli kitkemässä rikkaruohoja puutarhastaan viisivuotiaan tyttärensä Nikkin kanssa. Kun Nikki alkoi leikkiä rikkaruohotupsujen kanssa, isä hermostui ja alkoi räyhätä hänelle. Nikki lähti pihalta pois, mutta palasi hetken kuluttua ja sanoi haluavansa keskustella isänsä kanssa. Nikki kertoi päättäneensä

lopettaa marisemisen täyttäessään viisi vuotta. Päätös oli ollut hänen tähänastisen elämänsä vaikein, mutta hän oli varma, että koska hän oli pystynyt sen pitämään, myös isä voisi lopettaa valittamisensa. Sillä hetkellä Seligman kertoo tajunneensa, ettei lasten kasvatuksen ydin olekaan ongelmien tunnistaminen ja korjaaminen, vaan lapsen vahvuuksien näkeminen. Vain niitä ravitsemalla voi auttaa lasta löytämään oman paikkansa maailmasta ja elämään hyvää elämää omaa sisäisyyttään toteuttaen. Psykologit olivat hänen mielestään unohtaneet perustehtävänsä: miten tehdä tavallisen ihmisen elämästä hyvä ja tukea luonteenkasvua. Seligman kertoo oivaltaneensa myös, että hänen tehtävänsä oli lakata käyttäytymästä kuin pahanilmanlintu. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000.)

Ennen kuin uusi tieteenala saattoi syntyä, tarvittiin Seligmanin episodin rinnalle toinen henkilökohtainen tarina. Psykologi Mihaly Csikszentmihalyin eli lapsuutensa Italiassa, toisen maailmansodan kauhujen ja kaaoksen keskellä. Hän näki monien tyytyväisten ja menestyneiden ihmisten luhistuvan, muuttuvan avuttomiksi ja menettävän elämänhalunsa. Vain harvat kykenivät säilyttämään arvokkuutensa ja kokemuksensa elämän mielekkyydestä. Heidän olemuksestaan loisti toivo, joka valaisi myös ympärillä olevien arkea. Csikszentmihalyi halusi selvittää, mikä oli valon sytyttäjä. Kun Seligman ja Csikszentmihalyi kohtasivat, heillä oli yhteinen tavoite. He halusivat etsiä tieteelliset perustelut, mikä tekee ihmisen elämästä elämisen arvoisen, mikä saa yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan ei ainoastaan selviämään, vaan kukoistamaan. Työn lähtölaukaus oli American Psychologist lehden tammikuun 2000 julkaisu. Työn tavoitetta vahvisti psykologian 1990-luvulla tekemä tutkimuslöytö. Ennalta ehkäisyyn kartoittaminen oli paljastanut tärkeän selviytymistä tukevan lainalaisuuden: tietyt ominaisuudet toimivat puskurina mielenterveyden sairauksia vastaan. Tällaisia ominaisuuksia ovat mm. rohkeus, optimismi, sosiaaliset taidot, toivo, rehellisyys ja sinnikkyys. Oli löytynyt hyvää, jolla oli merkitystä. Seligmanin ja Csikszentmihalyin mielestä psykologiassa oli tullut oikea aika tutkia vahvuuksia ja hyveitä, jotta hyvän kasvua voitaisiin edistää lapsissa ja nuorissa. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000.)

Uusitalo-Malmivaara (2014, 19) vertaa positiivista psykologiaa osuvasti terveydenhoitoon: mitä paremmin terveydenhoito onnistuu vahvistamaan toimintakykyä ja suojaamaan sairastumiselta sitä vähemmän sairaudenhoitoa tarvitaan. Positiivinen psykologia vahvistaa toimintakykyä, koska se pyrkii tunnistamaan vahvuudet, joiden avulla yksilön ja myös yhteisön hyvinvointi lisääntyy. Hyvinvointiin ja toimintakykyyn liittyy olennaisesti resilienssin käsite. Resilienssi eli vaikeuksista selviytymisen kyky on inhimillinen perusominaisuus, joka vahvistuu, kun ihminen kokee elämänsä mielekkääksi ja tuntee selviytyvänsä (Taipale

2014, 173). Selviytymiskyvyn vahvistumiseen liittyy sekä ulkoisia että sisäisiä tekijöitä. Perhe, ystävät, opettajat ja muut merkitykselliset ihmissuhteet ovat ulkoisia tekijöitä ja yksilön luonteenpiirteet sekä fyysiset ja psyykkiset resurssit ovat sisäisiä tekijöitä. (Nolan, Taket & Stagnitti 2014, 596.) Positiivisessa psykologiassa on tutkittu luontenvahvuuksien lisäksi mm. toisiin liittymistä, merkityksellisyyden kokemista ja sisäistä motivaatiota sekä positiivisten tunteiden merkitystä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 25). Niiden perusteella on mahdollista muodostaa käsitys kukoistuksen sisällöstä, joka Keyesin (2005) mukaan tarkoittaa emotionaalista, sosiaalista ja psykologista hyvinvointia. Positiivinen psykologia aloitti myönteisten tunteiden tutkimisen, vaikka negatiiviset tunteet olivat aiemmin saaneet evolutiivisesti enemmän painoarvoa ja näkyvyyttä.

4.1 Myönteiset tunteet tuottavat hyvinvointia

Professori Barbara Fredrickson kokosi 1998 Broaden- and- build -teorian, jonka tavoitteena on osoittaa, millainen rooli positiivisilla tunteilla on kukoistuksessa (Fredrickson 2001). Teoria loi vahvan sillan hyvinvoinnin ja sosiaalisen liittymisen välille ja sitä siteerataan usein alan kirjallisuudessa (ks. Martela 2015, Uusitalo-Malmivaara 2014, Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016.). Evoluutio on osoittanut, että negatiivisilla tunteilla on suora, välitön ja ratkaiseva vaikutusmekanismi eloonjäämistä uhkaavissa tilanteissa. Kun uhkaava tilanne herättää esimerkiksi pelon tunteen, se supistaa hetkellisesti yksilön ajatus – toiminta repertuaaria ja saa hänet nopeasti valitsemaan toimintatavan esimerkiksi hyökkäyksen tai pakenemisen. Reaktio on mahdollista toistaa samankaltaisissa tilanteissa. Fredrickson asetti teoriassaan myös positiivisille tunteille tendenssin: myönteiset tunteet – ilo, kiinnostus, tyytyväisyys, ylpeys, rakkaus – laajentavat yksilön ajatus – toiminta repertuaaria hetkellisesti ja auttavat häntä hyödyntämään persoonallisia ominaisuuksiaan ja psykososiaalisia kykyjään. Laajentava vaikutus merkitsee Fredricksonin ja Levensonin (1998) mukaan myös kykyä irrottautua negatiivisen tunteen aiheuttamasta rajoittuneesta tilasta ja tarkastella tilannetta uudella tavalla (Fredrickson 2001). Repertuaarin laajeneminen tarkoittaa Fredricksonin ja Braniganin (2001) mukaan leikkisää ja tutkivaa asennetta ja toimintaa, nykyhetkestä nauttimista ja pyrkimystä säilyttää se ja liittää se tuleviin hetkiin sekä saavutusten ennakkointia ja niiden jakamista toisten kanssa (Fredrickson 2001). Myönteiset tunteet eivät ole ainoastaan nopeavaikutteisia hyvinvoinnin kohottajia, vaan toistojen myötä niistä kertyy resurssivarasto ja niistä tulee pitkävaikutteisia yksilöllisen kasvun, psykologisten voimavarojen ja sosiaalisen liittymisen rakentajia. Myönteiset tunteet vaikuttavat

myös fysiologisesti, sillä niiden kokeminen tasapainottaa voimakkaiden negatiivisten tunteiden aiheuttamia sykkeen ja verenpaineen vaihteluja. Broaden – and – build teoria avartaa myönteisten tunteiden merkitystä myös evolutiivisesta näkökulmasta. Myönteisten tunteiden ajatus – toiminta ketjujen tuloksena heräävät esimerkiksi yksilön tarpeet leikkiä ja tutkia. Niiden myötä syntynyt kyky kokeilla, uudistua ja elää pitempään on vaikuttanut osaltaan ihmislajin säilymiseen ja kehitykseen. (Fredrickson 2001; 2014.)

Fredrickson (2013; 2014) esittää yhteenvedon tutkimuksista, jotka tukevat Broaden – and – build teoriaa: 1) Fredricksonin ja Braniganin (2005) mukaan myönteiset tunteet avartavat tietoisuuttamme ja herättävät aistimme. Mieltä voi verrata kukkaan, joka avautuu ja sulkeutuu auringon valon määrän perusteella. Mielen aurinko ovat myönteiset tunteet. Mieli on avoin suhteessa resursseihinsa ja ympäristöön, kun koemme myönteisiä tunteita. Kun ajatus – toiminta repertuaarimme laajenee, meillä on vaihtoehtoja ja saamme ympäristöstämme enemmän tietoa myönteisten tunteiden vallitessa kuin negatiivisten tunnekokemusten aikana. 2) Fredricksonin (2008) mukaan tietoisuuden laajentumisen kokemus tallentuu osaksi psykologisia ja sosiaalisia resursseja ja uudet myönteiset tunteet lisäävät niitä. Sen seurauksena voimavaramme ja resilienssimme lisääntyvät ja meidän on mahdollista ilmentää parhaita puoliamme. 3) Waughin ja Fredricksonin (2006) mukaan myönteiset tunteet saavat meidät havaitsemaan toiset ihmiset ympärillämme ja kokemaan yhteyttä heidän kanssaan. Myönteiset tunteet helpottavat toisen asemaan asettumista ja omien kokemusten liittämistä osaksi yhteistä me-kokemusta minä – sinä vastakkain asettelun sijaan 4) Johnsonin ja Fredricksonin (2005) mukaan positiiviset tunteet saavat meidät kokemaan ykseyttä toisten kanssa, jolloin ihmisten erottelu rodun tai kulttuurin perusteella on toisarvoista. Suhtautumisen muutos ei ole pysyvä, mutta mahdollistaa hetkelliset ihmisenä ihmiselle -kokemukset Myönteiset tunteet ovat siis portti kohtaamiseen ja oman ja toisen ainutlaatuisuuden havaitsemiseen. Ne lujittavat yhteenkuuluvuutta.

Myönteisten tunteiden vaikutuksiin liittyy positiivinen nousukierre myös kehon fysiologian kannalta. Autonominen hermosto pitää yllä toimintakykyä ja pyrkii säilyttämään elimistön tasapainotilan (homeostaasi) esimerkiksi säätelemällä sydämen toimintaa. Sympaattinen hermoärsytys kiihdyttää sydämen toimintaa ja parasympaattinen puolestaan hidastaa syke-
tiheyttä. (Lindholm & Gockel 2000; Kettunen 2014.) Parasympaattisen hermoston päähermo, vagusherma, toimii sykkeen tasapainottajana: kun sen vaikutus (vagal tone) sinusolmukkeeseen on korkea, syke hidastuu ja kun vaikutus (vagal tone) on matala, syke jatkaa nousuaan (Porges 2003, 508 – 509). Vagushermon aktiivisuus (vagal tone) ilmentää

Porgesin (1995) mukaan autonomisen hermoston joustavuutta eli sitä, miten parasympaattinen hermosto säätelee kehon vireystasoa, hengitystä, sydämen sykettä ja huomion suuntaamista olosuhteissa tapahtuvien muutosten perusteella (Kok & Fredrickson 2013, 432). Kokin ja Fredricksonin (2013) mukaan vagushermon korkean aktiivisuuden ja psykologisen hyvinvoinnin välillä vallitsee vastavuoroinen kasvusuhte: vagushermon aktiivisuus herättää myönteisiä tunteita ja vahvistaa sosiaalista liittymistä, jotka puolestaan lisäävät vagushermon aktiivisuutta riippumatta sen alkuperäisestä tasosta. Tulos selittää vaikutusmekanismia, johon broaden- and – build -teorian näkemys yksilöllisten psykososiaalisten voimavarojen kasvusta.

Fredrickson (2013) toteaa, että positiivisiin tunteisiin liittynyt tutkimus johti hänet ja hänen tutkimusryhmänsä rakkauden äärelle ja löytämään ihmisyyden ydintä kuvaavan positiivisen resonanssin käsitteen. Hän alkoi uhkarohkeasti tutkia rakkauden olemusta, vaikka sen sisällöstä meille jokaisella on mielestämme oikea käsitys. Uudessa tutkimuskontekstissa rakkaudella ei tarkoiteta seksuaalista halua, erityistä sidettä kahden ihmisen välillä, sitoutumista, ainutlaatuisen suhteen kokemista tai ikuisesti kestäväää ja tiedostamattomasti syntyvää rakkautta. Ihmisten välisissä rakkaudellisissa suhteissa kuten ystävyys, vanhemmuus rakkaus merkitsee Hegin ja Bergnerin (2010) mukaan välittämistä, joka on huolenpitoa toisesta hänen hyvinvointinsa ja hänen itsensä vuoksi (Fredrickson 2013). Toinen suhdetasolla rakkautta määrittävä piirre on Reissin, Clarkin ja Holmesin (2004) mukaan kokemus ymmärretyksi tulemisesta ja arvostuksesta, joka tarkoittaa kokemusta siitä, että minusta välitetään ja pidetään huolta. (Fredrickson 2013.)

Fredrickson (2013) toteaa, että molemminpuolinen kokemus välittämisestä ei vielä kuvaa rakkauden olemusta riittävästi. Käsitystä täydentää mielen ja kehon vuoropuhelu, jossa mieli tekee havaintoja ja vertailuja suhteessa käsitysmalleihin ja kehon reaktioihin. Keskeistä on kehollisuus, miten keho lähettää ja koodaa tunnetta. Rakkaudellinen välittäminen ilmenee hetkellisessä perspektiivissä eikä se tarvitse ihmissuhdetta toteutuakseen. Se on ohikiitävä, mikrohetken kokemus. Rakkaus voidaan siten määritellä positiiviseksi resonanssiksi, joka tarkoittaa kahden ihmisen välistä kokemusta, johon liittyy hetkellistä kasvua 1) myönteisten tunteiden jakamisessa, 2) käyttäytymisen ja kehoreaktioiden synkronisissa ja 3) molemminpuolisessa välittämisessä. Positiivisella resonanssilla on myönteisenä tunteena myös Broaden- and-build teorian mukainen kumulatiivinen vaikutus voimavarojemme lisääntymiseen ja se voi ilmetä myös ryhmien ja yhteisöjen välillä. Kun välittämi-

sen mikrohetket toistuvat, ne lujittavat yhteenkuuluvuutta, vahvistavat sitoutumista ja lisäävät luottamusta sekä jäsenten että ryhmien välillä. (Fredrickson 2013; 2014.)

Käyttäytymisen ja kehoreaktioiden synkronia tarkoittaa kehon biokemiallisten reaktioiden kuten sydämen sykkeen ja hormonitoiminnan samankaltaisuutta. Feldmanin, Gordonin ja Zagoory-Sharonin (2010) tutkimuksissa havaittiin merkittävä synkronia osapuolten oksitosiinin erittymisessä positiivisen resonanssin vaikutuksesta (Fredrickso, 2013; 2014, 52). Oksitosiinia on perinteisesti pidetty rakastuneiden hormonina ja raskauteen ja imetykseen liittyvänä hormonina. Nykytiedon mukaan se luokitellaan neuropeptideihin eli hermoston välittäjäaineisiin ja se vaikuttaa merkittävästi rauhoittumisjärjestelmämme toimintaan ja sosiaalisiin taitoihimme (ks. Uvnäs-Mober, 2004).

Positiivisen resonanssin perusehto on turvallisuuden kokemus. Toinen ehto liittyy kohtaamisen reaaliaikaisuuteen ja aistittavuuteen. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että osapuolilla on katsekontakti, ääni- tai kosketusyhteys toisiinsa. Beckerin (2011) mukaan aito hymy vetää voimaikkaimmin ihmisen huomiota puoleensa ja kun siihen liittyy Schrammerin (2009) mukaan katsekontakti, toinen osapuoli alkaa jäljitellä tiedostamattomasti kumppaninsa kasvonilmeitä eli hymy tarttuu (Fredrickson 2013). Katsekontaktilla on merkittävä rooli myös hymyn sävyn tunnistamisessa. Niendenthalin (2010) mukaan (;) katsekontaktin seurauksena myös aivomme jäljittelevät toistensa toimintaa ja silloin on mahdollista tavoittaa toisen mielen liikkeet omassa mielessä ja tunnistaa sen seurauksena omaan kehoon viirinnyt tunne (Fredrickson 2013). Kun kasvonilmeiden jäljittely estetään, tunteen sävyn tunnistaminen on mahdotonta. Katsekontakti yhdessä kasvonilmeiden jäljittelyn kanssa on siten toisen tunteiden ymmärtämisen lähtökohta. (Fredrickson 2013.)

Fredricksonin (2013) esittämä yhteenveto katseen, kasvonilmeiden ja tunteiden välisestä yhteydestä tukee käsitystämme peilausjärjestelmän toiminnasta. Jo pieni vauva suuntaa katseensa toisen ihmisen kasvoihin ja erityisesti silmiin, joiden tiedetään hienovaraisesti viestivän tunnetilojen muutoksista. Vauva myös tunnistaa tarkoituksellisen liikkeen lähellään olevassa ihmisessä ja reagoi, jos hän jäljittelee vauvan liikkeitä tai äännähdyksiä; siitä alkaa vuoropuhelu. Vauva tunnistaa synnynnäisen peilausjärjestelmän avulla elävän ihmisen ja oppii jäljittelyn kautta erilaisia taitoja esimerkiksi toisen tunteen tunnistamista ja empatian taitoja. Kun lähellä oleva henkilö myötäilee ja vastaa vauvan kehonkieleen ja tunteeseen, kokee vauva turvaa ja välittämistä. Vastavuoroisuuden kokemuksessa erillisyys ja yhdistyminen seuraavat toistaan ja vauva alkaa hahmottaa itseään erillisenä ja ainutlaa-

tuisena persoonallisuutena ja kokee elävyyttä. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ja Mäkelä 2015.)

Myös Siegel (2010) kirjoittaa myötäväärähtelystä, joka tarkoittaa toisen tunnetilan ja mielen tilan peilaamisen lisäksi myös kehon fyysistä (hengitysrytmi, verenpaine ja sydämen syke) resonointia. Aivojen myötäväärähtelyverkosto muodostuu aivorungosta, peilisoluista, limbisestä järjestelmästä, etuotsalohkosta ja niiden ja kehon välillä liikkuvasta informaatiosta. Informaation siirtämisestä vastaa aivosaaressi nimetty alue, jonka aktiivisuutta lisää oman sisäisen tilan aistiminen, oman kehon välittämälle informaatiolle herkistyminen. Sisäinen tieto muokkaa käsitystä itsestämme ja valintojamme, jotka muovautuvat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa peilisolujen luomien automaattisten toiminta- ja minä – sinä-karttojen kautta. Peilisolut käyttävät automaattisesti aistitietoa, jonka perusteella voimme jäljitellä toisten tarkoituksellista toimintaa ja tunnetiloja, virittyä aistimaan, miltä toisesta tuntuu. (Mts. 120 – 127.)

Fredrickson (2013; 2014, 17 - 20) on vuosien ajan tutkinut myönteisiä tunteita ja vakuuttunut niiden merkityksestä hyvinvoinnille, mutta nyt hän arvioi, että positiivinen resonanssi eli rakkaus on ylivoimainen hyvinvoinnin rakentaja. Se yhdistyy toistuvasti toisen ihmisen kohtaamiseen, sosiaaliseen liittymiseen. Siihen pyrimme myönteisten tunteiden avaamana ja sen kautta meidän on mahdollista kokea omaa ja toisen ainutlaatuisuutta ja tulla elinvoimaiseksi positiivisen resonanssin vaikutusten myötä. Tarkastelen seuraavaksi sosiaalista liittymistä positiivisen psykologian näkökulmasta.

4.2 Sosiaalinen liittymisen on olemisen ja kasvun mieli

Pyrimme ihmisinä, kaikkien elollisten olentojen tapaan, myötäsyttyisesti kohti mielihyvää ja opimme vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, reaktio – vaste -ketjujen kautta, suuntaamaan toimintaamme kohti hyvää ja välttämään mielipahaa (Sajaniemi & Mäkelä 2014; Sajaniemi et al. 2015). Pankseppin (2011) tutkimusryhmän mukaan suuntautumisen saavat aikaan nisäkkäille yhteiset mielihyväjärjestelmät, joiden lähtökohta on palkitsevuuden kokemisessa. Palkitsevuus lisää dopamiini-välittäjäaineen erittymistä, jonka seurauksena aivot toiminta on aktiivista ja joustavaa ja koemme iloa, mielihyvää ja tyydytyksen tunnetta. Palkitsemisjärjestelmiä on kolme: hoiva-, leikki- ja etsintäjärjestelmä. Sosiaalinen vuorovaikutus liittyy keskeisesti hoiva- ja leikkijärjestelmiin, sillä se käynnistää ne. Etsintäjärjestelmä voi aktivoitua myös ilman sosiaalista vuorovaikutusta, mutta myös sen palkitse-

vuus kasvaa, kun kokemukseen liittyy sosiaalinen yhteys ja jakaminen. Etsintäjärjestelmä kytkeytyi alun perin ympäristön tutkimiseen, ravintoon ja turvaan ja se on vanhin mielihyväjärjestelmistä. Se vaikutuksesta me nykyihmiset hakeudumme kohti uusia asioita ja kokemuksia. (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 139 - 139.) Etsintäjärjestelmä konkretisoituu uteliaisuutena ja kiinnostuksena uusia asioita kohtaan. Löytäminen, oivaltaminen ja selviytyminen ovat sisäisesti hyvin palkitsevia tiloja ja niiden kokeminen luo perustan oppimiselle. Jos ympäristö ei tarjoa virikkeitä tai etsivä käyttäytyminen estetään, alamme toistaa tuttuja asioita saavuttaaksemme mielihyvää. Se voi pahimmillaan jarruttaa oppimista ja ilmetä haitallisina riippuvuuksina. (Sajaniemi et al. 2015, 16 - 17).

Hoivajärjestelmä aktivoituu katsekontaktin, kosketuksen, halaamisen, lämmön ja hyvänthahtoisen ääntelyn myötä. Aktivaatio lisää oksitosiinin ja endorfiinin eritystä, jonka seurauksena koemme mielihyvää ja opimme nauttimaan toisen läheisyydessä. Hyvänthahtoisen hoivan vastaanottaminen herkistää meidät sosiaaliselle vuorovaikutukselle, sillä se tasapainottaa sympaattisen hermoston aktivaatiota. (Sajaniemi & Mäkelä 2014.) Toisin sanoen hoiva vahvistaa sosiaalisen liittymisen hermoston aktivaatiota. Sosiaalisen liittymisen hermoston merkitys hyvinvoinnille ja yhteyden kokemiselle on ymmärretty vasta Porgesin (2011) polyvagaaliteorian myötä.

Porgesin (2011) polyvagaaliteoria osoittaa, että autonominen hermosto ei olekaan kahtiajakautunut sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan, vaan sen toiminta perustuu kolmijakoon. Sympaattinen hermosto vastaa edelleen elintoimintojen aktivaation lisäämisestä eli virittää meidät toimimaan muuttuneessa tilanteessa. On tärkeää huomata, että virittyminen ei itsessään tarkoita stressaantumista, vaikka sympaattisesta aktivaatiosta käytetään arjessa usein nimitystä stressijärjestelmä. Sympaattinen virittyminen on tarpeellista kaikessa liikkumisessa ja toiminnassa ja Sajaniemen, Nislinin, Suhosen ja Mäkelän (2015, 30-33) sanoin se kipinöi myös aivoissa; kun valpastumme, hippokampus ja limbiset rakenteet aktivoituvat ja uuden oppiminen mahdollistuu. Hyvässä mielessä sympaattinen aktivaatio on energiaa, joka pitää meidät vireinä. Sympaattinen virittyminen ei johda sosiaaliseen liittymiseen, koska kehon tasolla on kyse taistele tai pakene -reaktiivisuudesta, jonka aikana sosiaalinen läheisyys koetaan uhkana.

Parasympaattisen hermoston tärkein hermo on vagusherma eli kiertäjähermo. Sen selänpuoleinen haara vastaa kehon jähmettymisreaktiosta. Jähmettyminen tarkoittaa elintoimintojen hidastumista ja aktivaation lamaantumista. Se on sisäisesti hyvin kuormittava tila,

sillä selviytymiskeinojen hierarkiassa lamaantuminen viriää viimeiseksi, kun pakenemisen ja taistelun reaktiot eivät enää riitä. Se on nisäkkäiden eloonjäämiskeino, 'kuolleeksi heittäytyminen', jonka seurauksena henkeä uhkaavan pedon saalistusvietti ei herää. (Berceli 2012.) Kiertäjähermon vatsanpuoleinen haara jarruttaa sympaattista aktivaatiota eli se laskee sydämen sykettä, rauhoittaa hengitystiheyttä, vähentää lihasten jännitteisyyttä ja stressihormonien eritystä. Se vastaa kehon palautumisesta ja on siten merkittävä vireytymisen tasapainottaja ja hyvinvoinnin tekijä. Vatsanpuoleinen haara hermottaa myös kaulan, kurkun ja kasvojen aluetta ja on siksi Porgesin (2011) teorian merkittävin osa: sosiaalisen liittymisen hermosto. Se aktivoituu, kun havaitsemme ympäristössämme vaaran ja uhan sijasta turvan merkkejä. Ne välittyvät kehon kielen, kasvojen ilmeiden ja äänen sävyjen kautta. Sosiaalisen liittymisen hermosto herkistää meidät havaitsemaan niitä ja virittää kuuloaistin sosiaalisen puheen taajuudelle. Sosiaalinen liittyminen on nisäkkäiden evoluution kannalta uusin ja kehittynein selviytymiskeino, johon liittyy vastavuoroisuuden kehä: vatsanpuoleisen kiertäjähermon aktivaatio virittää meidät sekä vastaanottamaan että lähettämään sosiaalista yhteyttä lujittavia viestejä. Sen aktivaation myötä voimme olla varauksetta toisen läheisyydessä. Sen vaikuttamina reaktiivinen taistele ja pakene –energia muuttuu meissä yhteen liittymisen ja yhteistoiminnan voimaksi. (Porges 2011; Sajaniemi et al. 2015, 102 – 106; Berceli 2012.)

Sosiaalinen liittyminen kytkeytyy leikkijärjestelmän aktivaatioon. Lasten peuhaamisleikki, joka on havaittu eläinlapsillakin, sisältää kontaktin ottamista, kiinni ottamista ja karkuun menemistä. Keholliset viestit ja kokemuksellisuus ovat sen vuorovaikutuksen keskiössä. Peuhaamisleikki, jota usein leimaavasti kutsutaan riehumisleikiksi, on esimerkki alkukantaisesta leikistä, jossa leikin jännitys laukaisee Pankseppin (2011) mukaan dopamiinin erityksen odotus – palkinto -ketjun kautta ja koska säännöt eivät rajoita leikkiä, lisäävät vapaus ja sosiaalinen liittyminen endorfiinin vapautumista (Sajaniemi & Mäkelä 2014). Peuhaamisleikkiin liittyvät aloitteet ymmärretään usein väärin sosiaalisesti häirinnäksi ja riehumiseksi, vaikka kyseessä on biologinen tarve kutsua toista leikkiin; kokea yhteyttä ja mielihyvää. Piilosilla olo, nassikkapaini, monet pallo- ja ulkoleikit viehättävät lasta saman vaikutusmekanismin vuoksi, vaikka säännöt rajoittavat niissä koettua vapaata yhteenliittymistä. Aikuisilla leikkijärjestelmä aktivoituu esimerkiksi erilaisten pelien, draamaharjoitusten ja yhteislaulun kautta. Myös yhteinen hassuttelu, huumori ja nauru sitovat kokijat – lapset ja aikuiset – toisiinsa dopamiinin ja endorfiinin erityksen kautta. Leikkillisyyden jakaminen käynnistää myös hoivajärjestelmän. Kun hyväntahtoinen rohkaisu liittyy odotuk-

sen ja palkitsevuuden kokemuksiin, voimme rennosti asettua olemaan yhteydessä toisten kanssa. (Sajaniemi & Mäkelä 2014.)

Koska palkitsevuuden kokeminen aiheuttaa dopamiinikytköksen kautta riippuvuutta, on syytä tarkastella uusia oppimisen ympäristöjä kriittisesti: pelisovellusten koukuttavuus ja suosio perustuvat nopeaan palkintoon eli dopamiinin tuottamaan mielihyvään, josta voi tulla sisällön ja merkityksen sijasta oppimisen motivoija. Asiakokonaisuuksien jäsentäminen ja taitojen harjaantuminen edellyttävät pysähtymistä, keskittymistä ja ohjausta. Siihen tarvitsemme sosiaalisten aivojemme vuoksi vuorovaikutusta toisen ihmisen kanssa. Sosiaalinen vuorovaikutus perustuu aisti-informaatioon, kehoallisten viestien jakamiseen ja tunteiden välittämiseen, jotka ovat kokemuksellista tietoa. Verkkoviestintä ei pysty koskaan korvaamaan toisen ihmisen aistimista ja häneltä saatua tilannekohtaista palautetta, kannustusta ja myötätuntoa, joka auttaa meitä luovimaan tiedon ja oppimisen haasteiden aallokossa. (Sajaniemi 2016.)

Sosiaalinen liittyminen on yksi ihmisen kolmesta perustarpeesta, jotka Ryan ja Deci (2000) toivat esiin itseohjautuvuusteoriansa yhteydessä. Teorian keskiössä on sisäinen motivaatio, joka merkitsee paloa ja halua tutkia ja ihmetellä, oppia ja kehittää omia taitoja. Ratkaisevaa sisäisen motivaation syttymisen kannalta on, että sen kohteeksi valikoituvalla toiminnalla tai asialla on merkitystä ja arvoa ihmiselle. Sen houkutus voi olla uutuusarvo, haasteellisuus tai se voi vedota henkilön esteettisyyden arvoihin. Itseohjautuvuusteorian mukaan voimme valita energisyyden ja proaktiivisuuden tai passiivisuuden ja vetäytymisen. Ratkaisevaa valinnan kannalta on se, täyttääkö elinympäristömme kolme psykologista perustarvetta 1) vapaaehtoisuuden eli autonomian, 2) kyvykkyyden ja 3) yhteenkuuluvuuden tarpeet. Tarpeet ovat laadultaan myötäsyttyisiä, universaaleja ja nimensä mukaisesti perustavanlaatuisia elämän mielekkyyden kannalta. Psykologisilla tarpeilla on meihin samanlainen vaikutusmekanismi kuin fyysisillä perustarpeilla eli ne vahvistavat terveyttä ja hyvinvointia. (Ryan & Deci 2000.) Martela (2014; 2015) esittää, että hyvän tekeminen toiselle on ihmisen neljäs psykologinen perustarve ja siihen liittyvä tutkimusyhteistyö professori Ryanin kanssa on tieteellisten artikkelien viimeistelyvaiheessa.

Itseohjautuvuusteoria syntyi jo 1970-luvulla, mutta behaviorismin täyteinen tiedemaailma ei ollut valmis vastaanottamaan Ryanin ja Decin tutkimustyön tuloksia. Niiden mukaan ulkoinen palkkio heikentää sisäistä motivaatiota. Kun Decin (1972) tutkimusasetelmassa tehtävän ratkaisemisesta seurasi palkkio, koehenkilöt motivoituivat ratkaisemaan niitä vain

kontrolloidun testiajan eikä ulottunut sen ulkopuolelle kiinnostuksen ja innon muodossa. Toisin sanoen motivaatio ei liittynyt tehtävän ratkaisemiseen vaan palkkion saamiseen. Samansuuntainen havainto saatiin, kun aiemmin vapaaehtoisesti tehtävää tehneelle henkilölle alettiin maksaa siitä palkkiota. Hänen halunsa käyttää aikaa ja vaivaa tehtävään väheni eikä tekeminen tuottanut enää mielihyvää, vaan alkoi stressata. (Martela 2015, 59 - 60.) Ryan ja Deci jatkoivat kuitenkin työtään ja vasta laajan meta-analyysin ja positiivisen psykologian läpimurron myötä itseohjautuvuusteoriaa on alettu soveltaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä, opetuksessa ja organisaatioiden toiminnassa. (Martela 2015.)

Martela (2015) on luonut uudissan 'suhdelo' kuvatakseen olemustamme sosiaalisena olentona. Lapsi syntyy ihmissuhteiden keskelle, kasvaa ja kehittyy niiden kautta. Hän tarvitsee hoivaa ja läheisyyttä fyysiseen hengissä pysymiseen ja psyykkiseen olemassaoloon, jossa vuorottelevat oma erillisyys ja yhteyden kokeminen. Käsitykseen yhtyvät myös Sajaniemi, Nislin, Suhonen ja Mäkelä (2015) todetessaan, että kokemukseen itsestä tarvitsemme toista ihmistä, oman kokemuksemme peilautumista toisen ihmisen kautta. Sosiaalinen vuorovaikutus on myös mielen kehittymisen edellytys. Siegelin (2010, 41, 107) määritelmän mukaan mieli on yhteisöllinen ja kehollinen prosessi, joka säätelee energian ja informaation virtaa ja mahdollistaa yhdessä aivojen ja ihmissuhteiden kanssa hyvinvoinnin. Aivotoiminta perustuu monitasoiseen aisti-informaatioon, jota hermoverkko piirit välittävät kehon sisäisestä ja ulkoisesta tilasta sekä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Mieli syntyy tämän yhteisaktivoitumisen kautta ja muovautuu sitä kestävämmäksi, mitä kompleksisempaa yhteisaktivoituminen on. Mieli on siten prosessi, joka on jatkuvassa liikkeessä suhteessa kehoon ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tämän seurauksena meidän tulisi kasvatuksessa huomioida ja hyödyntää enemmän ryhmään kuulumista kuin jäsenten yksilöllistä huomioimista. Mieltä ja minua ei ole olemassa ilman sosiaalisuutta. (Sajaniemi et al. 2015, 78 – 80.)

Käsitys mielen kompleksisuudesta ja kytkeytymisestä vuorovaikutukseen ovat Siegelin (2012) ja hänen tutkimusryhmiensä pitkän työn tulosta. Kompleksisuusteoria tulee matematiikasta ja se tarkoittaa järjestelmiä, jotka voivat ajautua kaaokseen, ovat avoimia suhteissa ympäristöönsä ja kykenevät itseohjautuvuuteen. Kaaos voi ilmetä mielessä ja elämässä monella tavalla, mutta avoimuus vaikutteille ja kohtaamisille sisältää eheytyksen mahdollisuuden. Sajaniemen & Mäkelän (2014, 150) määrittelyn mukaan kompleksisuus ilmenee pienten muutosten voimana, joka tarkoittaa yhden hyvän tai huonon asian toteutumisen ennustavan sen todennäköisyyttä tapahtua uudelleen. Systemien näkökulmasta

kompleksisuus merkitsee jatkuvaa liikettä kohti uusia tasapainotiloja. Lainalaisuuden voi havainnollistaa japanilaisen talonrakennuksen kautta, jossa tavoitteena on joustavuus. Rakennus voi huojua maanjäristyksen vaikutuksesta, mutta se ei kaadu vaan pyrkii kohti uutta tasapainotilaa. Sama logiikka liittyy myös sosiaaliseen liittymiseen ja ryhmiin. Monta kompleksista mieltä muodostavat yhdessä joustavan kokonaisuuden, joka selviää haasteista ja jolla on voimaa enemmän kuin yksittäisellä mielellä. Sosiaalinen vuorovaikutus tekee ryhmästä ketterän ja kestävä, koska se perustuu jäsenten erilaisuuteen. Vuorovaikutus auttaa jokaista ilmentämään ainutlaatuisuuttaan ja kokemaan itsensä merkitykselliseksi ryhmässä. (Sajaniemi & Mäkelä, 2014.) Professori Marwin W. Berkowitz (2015) on todennut, että luonne tarkoittaa toimintaa ja tapaa olla vuorovaikutuksessa toistemme kanssa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, 31). Koska vuorovaikutuksen merkitys hyvinvoinnille on tullut edellä osoitettua myönteisten tunteiden, positiivisen resonanssin ja sosiaalisen liittymisen kautta, on tarpeen tarkastella seuraavaksi, miten siinä olemisen tapaa voi tukea.

4.3 Luonteenkasvatus vahvistaa yksilön ja yhteisön hyvää

Positiivisen psykologian tavoitteena on ollut alusta saakka lisätä yksilön ja yhteisöjen kukoistusta sekä vahvistaa sitä, mikä niissä on hyvää ja ainutlaatuista. Yksilön kohdalla se tarkoittaa luonteenominaisuuksien tarkastelua vahvuuksien näkökulmasta ja hyvän elämän kriteerien määrittelyä. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000.) Peterson ja Park (2009) toteavat, että luonteen myönteisten piirteiden avulla mahdollistuvat myönteiset kokemukset ryhmissä ja yhteisöissä, jotka positiivisen psykologian peruspremissin mukaisesti lisäävät kokemustamme elämän mielekkyydestä. Positiivinen luonteenkasvatus diagnosoi hyvää ja pyrkii vaikuttamaan ajatteluun, puheeseen ja käytökseen. Se on 'sydämen kasvattamista', joka mahdollistaa arvonannon, onnistumisen ja hyväksynnän kokemukset. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 36 – 37.)

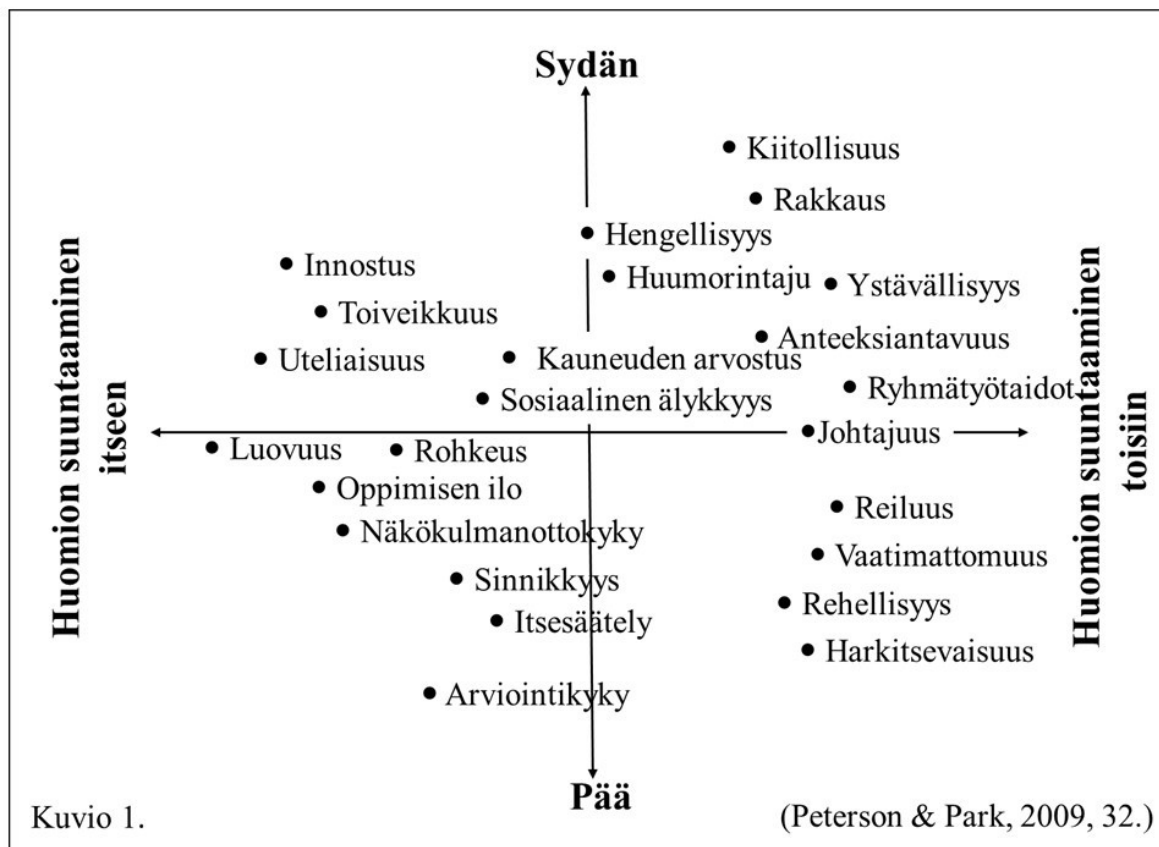
Hyvän elämän ja hyvän luonteen kriteerit ovat kiinnostaneet kautta aikojen ihmisiä kaikissa kulttuureissa. Länsimaihin vakiintunut määrittely on saanut eniten vaikutteita Antiikin filosofiasta ja Aristoteleen etiikasta. Sen mukaan viisaus, rohkeus, kohtuullisuus ja oikeudenmukaisuus ohjaavat ihmistä elämään eettisesti ja moraalisesti hyvää elämää. Ne ovat hyveitä, joiden mukaisesti ihmisen tulee kehittää luonnettaan, ajatteluaan ja käyttäytymistään. Hyveellisen elämän tavoitteena on sekä yksilön että yhteisön hyvä. (Uusitalo-Malmivaara 2014.)

Seligman ja Peterson (2004) käynnistivät hyveet toiminnassa eli Values in Action (VIA) -hankkeen. Aluksi he kartoittivat työryhmänsä kanssa maailman kirjallisuudessa esiintyvät hyvän luonteen kuvaukset, jotta kulttuurirajat ylittävä universaali luokittelu olisi mahdollinen ja luotettava. Luokittelun runko muodostui kuudesta universaalista hyveestä: viisaus, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys. Ne esiintyvät kirjallisuudessa läpi historian ja niiden arvellaan valikoituneen osittain evoluution kautta. Kirjallisuuskartoituksen perusteella muodostettiin 10 kriteeriä, joiden kautta arvioitiin piirteiden ja ominaisuuskimppujen sopivuutta luonteenvahvuuksiksi. Luokitteluun hyväksyttiin 24 luonteenvahvuutta. (ks. LIITE 1) Kaikkien kriteerien täytyminen ei ollut valinnan edellytys, vaan se, että luonteenvahvuuden harjoittaminen on myönteistä toimintaa, jota voidaan opettaa ja että luonteenvahvuus ei kulu eikä sorra ketään. Luonteenvahvuuksia on sovellettu laajasti opetuksessa, yrityskulttuurien rakenteissa ja johtamisessa. Niihin voin tutustua viacharacter.org -sivustoin kautta ja tehdä samalla omia luonteenvahvuuksia kartoittavan suomenkielisen testin. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 65 - 70; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 32 - 34, 72.)

Peterson ja Park (2009) pohtivat VIA-luokittelun käyttöarvoa. Heidän näkemyksensä perustuu hyve-etiikkaan ja persoonallisuuden psykologian näkemyksiin, joissa on keskeistä Baumbrindin (1998) määritelmä luonteesta arvioituna personaalisuutena (Peterson & Park 2009, 26). Luonteenvahvuudet ovat siten persoonallisten piirteiden osajoukkoja, joille on annettu moraalinen arvo. Sen perusteella esimerkiksi ulospäin suuntautuneisuus ja sisänpäin suuntautuneisuus eivät sisällä moraalista painoarvoa. Ystävällisyydellä ja yhteistyötaitoilla sellainen on ja siksi ne ovat luonteenvahvuuksia. Toisaalta VIA-luokittelu sisältää vahvuuksia, jotka ilmentävät moraalista ulottuvuutta vasta liittyessään toisiin luonteenvahvuuksiin. Esimerkiksi huumorintaju muuttuu moraalisesti arvostettavaksi ominaisuudeksi, kun se liittyy ystävällisyyteen. On tärkeää tiedostaa myös luonteenvahvuuksien arvottamiseen liittyvät kulttuuriset erot. Kunnianhimo, aikaansaavuus ja vapaaehtoisuus ovat Yhdysvalloissa erittäin arvostettuja ominaisuuksia, vaikka ne eivät ole mukana luokittelussa. Petersonin ja Parkin (mts.) mukaan sekä luokittelu että kriteerit tulevat muuttumaan ajan myötä. Vahvuudet vaihtuvat ja yhdistyvät. He ehdottavat myötätunnon, kärsivällisyyden ja tyyneyden mukaan ottamista.

Peterson ja Park (2009) tuovat luonteenvahvuuksien tarkasteluun uuden näkökulman. Se on kuvattu kuviossa 1. Siinä luonteen rakennetta ja luonteenvahvuuksien keskinäisiä suhteita tarkastellaan kahden ulottuvuuden kautta: vahvuudet liittyvät 1) huomion keskittämi-

seen itseen tai toisiin ja 2) sisäiseen tyytyväisyyteen tai ulkoisiin saavutuksiin. Huomion keskittämisen - ulottuvuus on kuvattu kuviossa vaaka-akselilla. Pystyakselilla ilmenee sydän – pää -ulottuvuus. Sydän tarkoittaa elämäntyytyväisyyttä ja onnellisuutta ja pää saavutuksia kuten koulutusta, tuloja ja statusta. Luonteenvahvuuksien sijoittuminen kuviossa kuvaa luonteen rakennetta. Kun luonteenvahvuudet ovat sijoittuneet lähelle toisiaan, ne sopivat yhteen ja vahvistavat toistensa ilmenemistä. Snibben ja Markuksen (2005) aikuisväestöllä tehdyissä tutkimuksissa havaittiin, että vastaajat olivat taitavia huomion keskittämisen itseen -alueen vahvuuksissa, kun heillä oli korkea koulutustausta. Kun vastaajilla oli alempi koulutus, heidän vahvuutensa ilmenivät huomion keskittäminen toiseen - alueella. (Peterson & Park 2009, 31 - 32.)



Petersonin ja Parkin (2009) näkökulman mukaan elämäntyytyväisyyttä ja onnellisuutta lisäävät kiitollisuus, rakkaus, uskonnollisuus, huumorintaju, ystävällisyys, anteeksiantavuus, ryhmätyötaidot ja johtajuus, joiden funktio on saman aikaisesti huomion kiinnittäminen toisiin ihmisiin. Kauneuden arvostus, sosiaalinen älykkyys, toiveikkuus, innokkuus ja uteliaisuus ovat myös elämäntyytyväisyyden rakentajia ja niissä huomio on suunnattu itseen. Luovuus, rohkeus, oppimisen ilo, näkökulmanottokyky, sinnikkyys, itsesäätely ja arviointikyky liittyvät saavutuksiin ja niissä huomio on itsessä. Myös reiluus, vaatimatto-

muus, rehellisyys ja harkitsevaisuus ilmentävät saavutuksia, mutta niissä huomio on suunnattu toiseen. Peterson ja Park (2009) toteavat, että kaikki luonteenvahvuudet ovat yhdenvertaisia, mutta elävä arki tekee muokkaustyön ja vaikuttaa siihen, miten hyvä luonne ilmenee: toisella on tapana olla ystävällinen ja toiselle rehellisyys on tärkeintä. Olen käyttänyt kuviossa vahvuuksista suomenkieliseen kirjallisuuteen vakiintuneita nimityksiä. (Ks. Uusitalo-Malmivaara 2014, 67-69; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 34.)

Luonteenvahvuuksia vaaliva kasvatusta perustuu näkemykseen, jonka mukaan luonne sisältää tietoisesti opittavia ja opetettavia taitoja. Heckmanin ja Rubinsteinin (2001) mukaan esimerkiksi sinnikkyuden ja luottamuksellisuuden opettaminen tukee laajasti menestymistä elämän eri alueilla (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 29). Luonne on dynaaminen osa persoonallisuutta ja siihen vaikuttavat kokemus, perimä ja kasvatusta. Temperamentti on persoonallisuuden toinen osa. (Mts. 29.) Temperamentti on laaja joukko taipumuksia, jotka määräytyvät geneettisesti ja muodostavat persoonallisuuden biologisen pohjan. Temperamentti muovautuu epigeneettisen säätelyn eli ympäristön vaikutusten kautta. (Sajaniemi et al. 2015 46.) Luonteenkasvatusta on myönteistä toimintaa. Ongelmapuheen sijasta siinä tarkastellaan luonteenvahvuuteen liittyvien taitojen runsautta ja vähäisyyttä ja säilytetään siten ratkaisukeskeinen näkökulma tilanteeseen. Sen toteutuminen edellyttää jaettavaa ymmärrystä luonteenvahvuuksien merkityksestä ja sitä todentavaa kielen käyttöä. Lasten kanssa luonteenvahvuuksien tunnistamista ja nimeämistä tuetaan sanallisella palautteella: kun luonteenvahvuus havaitaan toiminnassa, se todetaan ja etenkin alkuvaiheessa siihen liitetään rikastettua palautetta. ”Olitpa ystävällinen,” sijasta sanotaan ”Olit avulias, kun autoit Miroa löytämään lautapeliä säilytyspaikan, vaikka olit jo menossa eteiseen. Se oli ystävällistä. Huomasitko itse sen? Mirolle tuli avustasi hyvä mieli” (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, 69 – 74.) Luonteenvahvuuksien käyttökieli hylkää yleistykset ja miellyttämisenhalua kutsuvat sanonnat kuten ”hyvä tyttö” ja ”reipas poika”. Se kohdistuu tilanteessa ilmenneeseen taitoon ja kutsuu lapsen kyvykkyyttä esiin. Kun hyveiden kieltä käytetään luonteen kasvatuksessa, ollaan tekemisissä arvostuksen ja sisäisen jalouden kanssa. Sen perusta on toisen näkeminen ja kuuleminen, josta seuraa rakkaudellista puhetta ja hyveellistä toimintaa. (Kavelin-Popov 2000, 21 - 23.)

Vuorinen (2016) on laatinut väitöstutkimuksessaan hyville kolmijaon, joka tukee niiden oppimista ja lisää itsetuntemusta ja hyvinvointia. 1) Voimavahvuudet - sinnikkyys, itsesäättely ja myötätunto - ovat kaikille yhteisiä kukoistuksen välineitä, joiden avulla ilmennämme onnistumista ja itsen ylittämistä; olemme sankareita. Sinnikkyyttä ja itsesäättelyä tarvi-

taan tehtävien loppuun saattamisessa ja välittömän reaktion viivyttämisessä. Myötätunto liittyy sekä itseen että toisiin. Itsemyötätunto on resilienssin rakennusaine ja myötätunto toista kohtaan solmii sosiaalisia siteitä ja innostaa toimimaan toisen hyväksi. 2) Ydinvahvuudet ovat osa persoonaa ja yksilöllisyyttä ja niiden käyttäminen tekee olon energiseksi. Seligmanin (2011) mukaan ydinvahvuuteen liittyvät aitouden, ilon, innostuksen ja virtaavuuden kokemukset: ”Tämä on todellinen minuuteni.” Ydinvahvuuden avulla oppiminen on nopeaa ja toisaalta vahvuudelle löytää helposti uusia käyttötapoja. 3) Kasvuvahvuudet ovat nimensä mukaisesti taitoja, jotka edellyttävät meiltä halua kasvaa ja ponnistella sen eteen. Ne ovat yksilöllisiä kuten ydinvahvuudet. Henkilöillä, joita ihailemme, on kasvuvahvuuksiamme ja niiden kautta myös me voimme valloittaa uusia alueita elämässämme. Jotta osaisimme annostella vahvuuksia tilanteen kannalta tarkoituksenmukaisesti, tarvitsemme tietoisuutta vahvuuksista sekä kykyä reflektoida toimintaamme. McQuaid (2015) opastaa tarkastelemaan omaa toimintaa kolmen kysymyksen kautta: Mitä vahvuutta käytän, kun kaikki menee hyvin? Mitä pitäisi tehdä, kun epäröin tai käytän vahvuuttani liian vähän? Mitä vahvuutta käytän liikaa, kun asiat eivät suju? (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 83-84). (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 76 – 84.)

Luonteenvahvuuksia on lähestytty hyve-etiikan näkökulmasta Helsinkiin ja sen ympäristökuntiin painottuneessa Hyveet elämässä -hankkeessa 2014 – 2016. Hankkeen tavoitteena oli tuoda hyveet suomalaiseen varhaiskasvatukseen ja kouluopetukseen hyvinvoinnin välineiksi. Hankkeeseen osallistuneissa päiväkodeissa ja alakouluissa lapset omaksuivat hyveajattelun ennakoitua nopeammin ja alkoivat toimia sen pohjalta arjessa ja puuttua esimerkiksi kiusaamiseen reilun ja ystävällisyyden toteutumisen kautta. Hanke ponnistaa Aristoteleen hyve-etiikasta, jossa yhteisön jäsenyys määrittää ihmisenä olemista. Hyveet nähdään yksilön ominaisuuksina ja ne ovat hyviä sekä hänen itsensä että yhteisön kannalta. Niihin liittyy eettistä pohdintaa siitä, millaista on hyvä elämä; mikä on oikein ja mikä on väärin. Eettisyys erottaa ne positiivisen psykologian tavasta tavoitella onnellisuutta ja hyvinvointia. (Hyveet elämässä -hanke.) Hyve-näkökulma on perusta myös Kavelin-Popovien 1991 Kanadassa aloittamassa Virtues ProjectTM -kasvatusmallissa. Sitä sovelletaan yhteiskunnan eri alueille yli 100 maassa ja siinä hyveitä kutsutaan myös luonteenlahjoiksi. (Virtues Project; Kavelin-Popov 2010). Hyveet ovat yhteisön pääomaa, sillä yhteisö määrittelee, mitä hyveitä se arvostaa. Määrittelyt ovat osa yhteisön kulttuuria ja voivat siksi muuttua kulttuurin muuttuessa, mutta niiden peruskriteeri säilyy. Niiden on edistettävä sekä yksilön että yhteisön hyvää. (Hyveet elämässä -hanke 2016.)

Hyveet elämässä – hankkeen päämäärä oli rakentaa verkkosovellus, jonka avulla hyvekasvatusta voidaan käyttää koko maassa helposti, nopeasti ja ilmaiseksi. Hyveet elämässä -sivusto toteutettiin vapaaehtoistyönä, koska konsepti oli ilmainen eikä rahoitusta sen myötä ollut. Käytön maksuttomuudella haluttiin varmistaa, että kunnan tai kaupungin tiukka taloustilanne ei estä hyvekasvatuksen aloittamista. Sivusto avattiin 1.8.2016 (Hyveet elämässä – hanke, 2016.) Koska käyttäjäksi rekisteröityminen edellyttää päiväkodin johtajan tai koulun rehtorin statusta, otin sähköpostilla yhteyttä eetikko Antti Kylliäiseen, joka oli keskeisesti mukana hankkeessa ja vastaa sovelluksen käyttöön liittyviin kysymyksiin. Sain häneltä sovelluksen materiaalit ja esittelen ne seuraavaksi lyhyesti.

Hyveet elämässä -materiaali sisältää ohjeet hyvehankkeen käynnistämiseen, hyveluettelon, diaesityksen vanhempainilta varten ja diaesityksen käsikirjoituksen. Hyveluettelossa on mainittu 40 hyvettä, joista 11 on yhteisiä VIA-luokittelun kanssa. Aluksi päiväkodin tai koulun henkilökunta valitsee hyveluettelosta 20 hyvettä, jotka ovat heidän mielestään olennaisimmat lasten hyvinvoinnin rakentamisessa. Vanhempainillassa tutustutaan hyveisiin ja hankkeeseen valmiin diaesityksen tai Antti Kylliäisen videoluennon kautta. Henkilökunnan valitsemat 20 hyvettä otetaan vanhempainillassa käytävien pienryhmäkeskustelujen pohjaksi ja niistä valitaan 4 – 6 hyvettä, joihin arjessa keskitytään. Hyveiden valintaa voidaan pohjustaa myös lasten kanssa. Lapsilta kysytään heidän käsityksiään hyvästä kaverista ja saadut vastaukset muokataan hyveiksi. Henkilökunnan on tarpeen varmistaa, että lasten käsitykset sisältyvät myös vanhempainillassa valittujen hyveiden joukkoon. Hyveiden valinnan jälkeen on tärkeää määritellä niiden merkitys. Siihen osallistetaan ennen kaikkea lapset, mutta myös kaikki aikuiset. Huoltajien ja henkilökunnan kasvatusyhteistyön kannalta on tärkeää käydä keskustelua hyveiden sisällöistä ja sovelluksista. Hyvetyöskentely tarkoittaa arjessa: hyveiden esillä pitämistä esimerkiksi huoneentaulujen muodossa, käsittelyn aikataulutusta esimerkiksi uusi hyve kuukausittain tahdissa ja hyveiden ottamista ohjatun toiminnan aihioiksi. Erityisesti se tarkoittaa hyveenmukaisen käyttäytymisen huomaamista ja myönteisen palautteen antamista. Sääntöjen kontrolloimisen sijasta arjessa keskitytään yhteisesti sovittujen hyveiden toteuttamiseen. Kiusaamisen kohdalla se merkitsee, että kiusaaminen kielletty -kulttuurin sijaan vahvistetaan reilua, ystävällistä ja myötätuntoista toimintaa. (Miten käynnistät ja toteutat Hyveet elämässä -hankkeen.) Kylliäinen toteaa Kirkko ja kaupunki -lehden haastattelussa, että hyveet poikkeavat arvoista siinä, että ne ovat olemassa vain, kun niitä toteutetaan. Ne eivät ole uusi vaate, joka puetaan ylle, vaan niihin kasvetaan vähitellen. (Nyström 2014.)

5 TULOKSET OVAT POSITIIVISIA

Tässä luvussa esitän tiivistelmän siitä, miten positiivisen psykologian tutkimustieto tukee hyvinvointia myönteisten tunteiden, sosiaalisen liittymisen ja luontevahvuuksien kautta. Positiivisen psykologian tarpeellisuus on ilmeinen. Vuosikymmeniä jatkunut ongelmakeskeisyys ei ole lisännyt Jahodan (1958) mukaan hyvinvointia, joten on tarkoituksenmukaista, että vaihdan näkökulmaksi kukoistuksen ja hyvinvoinnin vaalimisen (Uusitalo-Malmivaara 2014; Seligman & Csikszentmihalyi 2000). Valitsemani näkökulma rikastuttaa itsessään tarkastelua, sillä positiivisuudella on havaittu olevan kumulatiivinen mekanismi: hyvän huomaaminen auttaa havaitsemaan lisää hyvää. Hyvän tutkiminen ja siihen pyrkiminen myös lisäävät sellaisenaan toimijoiden hyvinvointia (Seligman 2011; Fredrickson 2013). Tutkielmani narratiivisuuden kannalta on merkittävää, että uusi näkökulma voi saada muotonsa yksittäisten ja henkilökohtaisten kokemusten kautta kuten tapahtui positiivisen psykologian alkumetreillä (Seligman & Csikszentmihalyi 2000). Niiden innoittamana henkilökohtaisen sitoutumiseni tulee liittyä oman toiminnan muuttamiseen ja myönteisen kokemuksen esillä pitämiseen, jotta negatiivisuuden evolutiivinen painoarvo väistyy. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, Sajaniemi & Mäkelä 2014, Seligman & Csikszentmihalyi 2000.)

Myönteisillä tunteilla kuten ilolla, kiinnostuksella, tyytyväisyydellä ja rakkaudella on moniulotteinen vaikutus kykyymme ilmentää ainutlaatuisuuttamme, selvitä vaikeuksista ja voida hyvin. Ne lisäävät psykologista ja sosiaalista hyvinvointia tunnekokemuksen aikana, koska niiden myötä yksilö voi hyödyntää persoonallisia ominaisuuksiaan ja psykososiaalisia voimavarojaan, kehittyä ja luoda uutta. Samanaikaisesti kokemukset tallentuvat osaksi henkilökohtaista resurssivarastoa. (Fredrickson 2001; 2013; 2014.) Myönteiset tunteet vaikuttavat autonomisen hermoston toimintaan ja lisäävät palauttavan vagushermon aktiivisuutta, Vireystilan tasapainottuminen tukee fysiologista hyvinvointia ja lisää myönteisten tunteiden kokemista. (Fredrickson 2001; Porges 2003; Kok & Fredrickson 2010.) Myönteiset tunteet ovat ratkaisevia sosiaalisen liittymisen kannalta. Ne auttavat meitä havaitsemaan toiset, olemaan empaattisia ja kokemaan yhteyttä toisten kanssa. Myönteiset tunteet ovat sosiaalisen liittymisen vetureita, koska niiden myötä saamme taitomme ja luovuutemme käyttöön. Broaden and build -teoria on osoittanut nimensä mukaisesti myönteisten tunteiden olevan hyvinvoinnin laajentajia ja rakentajia. (Fredrickson 2001; 2013; 2014.)

Myönteisten tunteiden ja sosiaalisen liittymisen välinen yhteys huipentuu positiivisen resonanssiin käsitteeseen. Se on reaaliaikainen kohtaaminen, jossa ihmisyyden ydin paljastuu. Siinä jaetaan aistikokemusten kautta myönteisiä tunteita ja molemminpuolista välittämistä ilman vaaran signaaleja. Kohtaamisen aikana osapuolet virittyvät yhteiselle taajuudelle, mikä ilmenee käyttäytymisen – puheen ja kehonkielen – sekä kehoreaktioiden samanaikaisuutena; kehot ja mielet resonoivat toisissaan. Positiivinen resonanssi ilmenee mikrohetkien perspektiivissä sekä yksilöiden että ryhmien välillä myös ilman yhteistä suhdetason historiaa. Toistuessaan rakkaudelliset mikrohetket rikastuttavat myönteisten tunteiden tapaan psykososiaalisia resursseja ja lujittavat luottamusta ja yhteenkuuluvuutta. (Fredrickson 2013; 2014.)

Myönteisten tunteiden merkitys hyvinvoinnille tulee esille myös Pankseppin (2011) esittämien mielihyväjärjestelmien kautta, jotka osoittavat ihmisen pyrkivän myötäsyntyisesti kohti iloa, mielihyvää ja tyydytyksen tunnetta (Sajaniemi & Mäkelä 2014). Sosiaalinen liittyminen on toinen sekä myönteisiin tunteisiin että mielihyväjärjestelmiin kytkeytyvä ulottuvuus. Hoiva- ja leikkijärjestelmä käynnistyvät sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta ja sosiaalinen liittyminen lisää merkittävästi myös etsintäjärjestelmän kautta koettua mielihyvää. Palkitsemisjärjestelmien toiminta liittyy autonomisen hermoston parasympaattiseen toimintaan, jonka rooli sosiaalisen liittymisen hermostona on ymmärretty Porgesin (2011) Polyvagaaliteorian myötä. Hoiva- ja leikkijärjestelmät aktivoituvat hyväntahtoisen vuorovaikutuksen ja turvan merkkien myötä ja virittävät meidät liittymisen ja yhteistoiminnan taajuudelle. Voimme olla rennosti läheisyydessä, jakaa välittämistä, leikin iloa ja nauttia yhdessä etsimisestä; oppimisesta. Myös fysiologinen hyvinvointi lisääntyy, kun parasympaattinen hermosto tasapainottaa esimerkiksi sydämen sykkeen ja hengitysrytmin vaihteluja. (Berceli 2012; Sajaniemi & Mäkelä 2014; Sajaniemi et al. 2015.)

Sosiaalinen liittyminen ja yhteenkuuluvuus ovat yksi ihmisen kolmesta psykologisesta perustarpeesta ja vaikuttavat ratkaisevasti sisäisen motivaatiomme viriämiseen ja kokemukseemme elämän mielekkyydestä (Ryan & Deci 2000). Martelan (2015) luoma uudisana 'suhdelo' sopii kuvaamaan sosiaalista olemustamme: tarvitsemme sosiaalista vuorovaikutusta, peilautumista, kokemukseen itsestämme. Mieli syntyy sen kautta ja muovautuu sitä kestävämmäksi mitä moninaisempaa on hermoverkkojen aktivoituminen kehon sisäisen ja ulkoisen tilan sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen aisti-informaation suhteen. Ryhmään kuuluminen rikastuttaa yksilön resursseja ja yksilöiden erilaisuus tekee ryhmästä ketterän ja selviytymiskykyisen. (Siegel 2010; Sajaniemi et al. 2015.)

Elämän mielekkyys ja hyvinvointi rakentuvat hyvän elämän määrittelyn kautta. Se suuntaa huomion hyveisiin, jotka ovat yleisesti hyväksytyjä, eettisesti ja moraalisesti arvotettuja luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia. Ne ovat kiehtoneet ihmiskuntaa kautta aikojen eri kulttuureissa. Laaja, universaaliksi nimetty Seligmanin ja Petersonin (2004) VIA-luokittelu (Values In Action) koostuu viisauden, rohkeuden, inhimillisyyden, oikeudenmukaisuuden, kohtuullisuuden ja henkisyyden hyveistä. Ne toteutuvat ihmisen ajattelussa ja käyttäytymisessä taitoina, joita kutsutaan näkemyksestä riippuen luonteenvahvuuksiksi (ks. LIITE 1) tai hyveiksi. Olennaista niille on, että ne edistävät toteutuessaan sekä yksilön että yhteisön hyvää. (Uusitalo-Malmivaara 2014; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016; Hyveet elämässä -hanke.) VIA-hankkeessa pyrittiin universaaliin luokitteluun, mutta sitä on syytä tarkastella myös kulttuuristen painotusten ja muutostarpeiden näkökulmasta. Luonteen rakennetta voidaan kuvata myös luonteenvahvuuksien keskinäisten suhteiden ja neljän ulottuvuuden kautta (ks. Kuvio 1.) Lähelle toisiaan sijoittuneet vahvuudet sopivat yhteen ja vahvistavat toisiaan. Ulottuvuudet ovat huomio itsessä ja toisiinsa sekä koettu elämäntyytyväisyys ja ulkoiset saavutukset kuten koulutus ja asema. (Peterson & Park 2009.)

Hyveet ja luonteenvahvuudet ovat opittavia taitoja, joiden tiedostaminen ja käyttö kehittyvät yhteisön sitoutumisen, yhteisen käyttökielen ja rakentavan palautteen kautta. Ongelma-
puheen sijasta luonteenvahvuuskasvatuksessa huomion kohteena ovat kaikille yhteiset voimavahvuudet – sinnikkyys, itsesäätely ja myötätunto -, yksilöllistä ainutlaatuisuutta ilmentävät ydinvahvuudet ja harjoittelua ja ponnistelua edellyttävät yksilölliset kasvuvahvuudet. Positiivisen psykologian peruspremissin mukaisesti luonteenkasvatus diagnosoi hyvää ja edistää kukoistusta. Se tukee yksilön selviytymiskykyä ja auttaa häntä toimimaan toisten kanssa hyvää tavoitellen. Se pyrkii ratkaisukeskeisyyteen arvioimalla ja harjoittelemalla luonteenvahvuuksien tarkoituksenmukaista annostelua tilanteissa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016.) Hyveet elämässä -hanke osoitti, että hyvekasvatus voidaan aloittaa nopeasti verkkosovelluksen avulla. Olennaista on kaikkien toimijoiden osallistaminen ja arjen käytännöt. Hankkeessa havaittiin, että hyvekasvatus tuo ennakoitua nopeammin esille lapsen kyvykkyyden ja tahdon toimia eettisesti ja rakentaa siten omaa ja yhteisön hyvinvointia. Verkkosovelluksen jakaminen ilmaiseksi puhuttelee myös eettisesti. Se on hyvän ehdotonta jakamista.

6 POHDINTAA PEDAGOGIIKAN YTIMESSÄ

Myönteisyys on hyvinvointia tukevan pedagogiikkani keskeisin ominaisuus. Tahdon tukea hyvää. Siitä helottaa elämäni merkityksellisyys. Se on valo, joka liittää meidät toistemme yhteyteen. Valo, jossa voimme kasvaa. Myönteisyys on punoutunut elämäntarinaani ja ammatilliseen polkuuni, ja se valaisee kasvatusmetodeja syvemmin oman tapani tehdä työtä ja sitoutua siihen. Goodsonin ja Gillsin (2011) mukaan tällainen ammatillisen elämäntarinan tiedostaminen ja tutkiminen ovat kerronnallisen pedagogiikan perusta (Estola & Puroila 2013, 67). Estolan ja Puroilan (mts. 66) mielestä kerronnallinen pedagogiikka soveltuu loistavasti varhaiskasvatuksen kokonaisvaltaiseksi työotteeksi, koska sen tavoitteena on kartuttaa lapsen hyvää. Tahdon työskennellä varhaiskasvattajana myönteisyyden valossa. Martela (2015) käyttää valonööri-nimitystä henkilöstä, joka tuntee omat myönteiset elämänarvonsa ja toimii niiden puolesta. Valo on sisäistä lämpöä, joka heijastuu hänestä; tasapainoa, joka syntyy sisäisen motivaation kautta. Nööriys on insinööriaitoa eli kykyä toimia käytännössä ja saada asioita aikaan. Tämä tutkielma herätti tietoisuuden ja tarpeen kasvaa valonööriksi.

Myönteisyys on minulle kehollisuutta, jossa levollinen ja tyyni oleminen ovat silta aitoon itseen. Kehollisuus on myös lapselle ominainen tapa olla olemassa, kokea ja ilmaista (Ruokonen et al. 2009) eikä sen välittämä informaatio muunnu aikuisuudessakaan kaikilta osin kielelliseen ja käsitteelliseen muotoon (Rouhiainen 2011). Olemista kutsutaan kirjallisuudessa useimmiten läsnäoloksi, joka tarkoittaa oman elävyyden aistimista ruumiintointojen kautta. Hengitys on olemisen pulssi. Martin ja Seppä (2014a, 36) toteavat, että yksityinen ja henkilökohtainen hengitysrytmi ja -tapa edustavat olemisen tapaamme aidommin kuin tietoiset ajatukset. Läsnäolo välittyy kehonkielen kautta. Kun hengityksen, puheen ja tekemisen tauot ja väljyys kasvavat ja puheääni madaltuu, syntyy kiireetön ja ajaton tunnelma. Olemus sanoo toiselle ”olet hyvä juuri tuollaisena”. Aito kiinnostus toista kohtaan, toisen keholliseen rytmiin virittyminen ja tilan antaminen toteutuvat. (Martin & Seppä 2014a; 2014b.) Siksi myönteisyys on minulle kehon aistimista ja sen tarpeiden ymmärtämistä ja huomioimista. Se on kehotietoisuuden opettamista lapsille. Kun on yhteys omaan itseen, voi rakentaa yhteyden myös toiseen.

Vatsanpuoleisen vagushermon aktivoiminen on kehollinen avain myönteisyyteen ja sosiaalisuuteen. Fredrickson (2013) on kehittänyt tutkimusryhmässä useita erilaisia me-

ditaatioharjoituksia, joiden avulla pyritään herättämään myönteisiä tunteita ja siten lisäämään vagushermon aktivaatiota. Niiden lisäksi voin vaikuttaa neurogeenisen lihasvärinän avulla suoraan vagushermoon. Neurogeeninen lihasvärinä on autonomisen hermoston alainen reaktio, joka purkaa taistelee, pakene ja lamaannu –reaktioiden aikaansaamia lihasjännityksiä ja stressihormonikuormia. Lihasvärinän kautta aivot saavat tiedon ”vaara ohi” ja vatsanpuoleinen vagushermo aktivoituu. TRE-harjoittelussa (Tension Releasing Exercises) lihasvärinä käynnistetään turvallisesti lämmittelyliikkeiden avulla. Harjoittelussa ei tarvita apuvälineitä ja aloitusvaiheen jälkeen lihasvärinä käynnistyy helposti ja auttaa palautumaan esimerkiksi työpäivän taukojen aikana. TRE-harjoittelun on kehittänyt David Berceli, kansainvälisesti tunnettu stressin- ja traumanhoidon asiantuntija. 15 vuoden ajan hän on auttanut ihmisiä toipumaan sen avulla esimerkiksi henkilökohtaisen elämän haasteista, kasvatus-, hoito- ja pelastustyön paineista ja myötätuntostressistä sekä luonnonkatastrofeista. TRE-menetelmä on ollut tähän saakka pääosin kokemuksellinen menetelmä, mutta 2012 Yhdysvaltain armeija otti sen osaksi koulutustaan ja David Berceli on mukana siihen liittyvässä tutkimustyössä. Sen myötä saamme lisää näyttöön perustuvia tuloksia TRE-menetelmän vaikuttavuudesta. (Berceli 2012.) Palautumisen kautta vahvistuu tietoisuus omasta ydinminästä ja henkisestä olemuksesta. Palautuminen on kehon ja mielen kokonaisvaltaista elpymistä. (Berceli 2008, 128 – 129.) Palautuminen virittää minut sosiaalisen liittymisen taajuudelle.

Myönteisyys on minulle myönteistä vuorovaikutusta. Kasvatustyössä minulla kasvattajana on vastuu myönteisestä vuorovaikutuksesta, koska kasvatussuhde on tarkoituksellinen suhde. Tarkoituksellisia suhteita ovat myös työntekijä – asiakas ja esimies – alainen -suhteet. Niiden lisäksi on olemassa spontaaneja vuorovaikutussuhteita, joissa osapuolilla on yhtä paljon valtaa ja vastuuta suhteen hoitamisessa. Niitä ovat esimerkiksi työntekijöiden tai aviopuolisoiden väliset suhteet. Näkökulman aloittajana pidetään psykoterapian kehittäjää Milton H. Ericsonia. (Tahkokallio 1998, 68 – 89.) Kasvattajan kasvutehtävä on mielestäni tulla tietoiseksi omasta temperamentista ja persoonallisesta tyylistä ja säädellä omaa tunteilmaisuaan. Tunteet välittyvät ja tarttuvat kehonkielen kautta: voin olla puhumatta, mutta en voi olla viestimättä (Koskimies 2002, 108). On olennaista, että keho puhuu myönteistä kieltä, sillä jos tilanteessa vallitsee ristiriita sanallisen ja kehonkielen viestien välillä, vastaanottaja uskoo kehon kertomusta (Kielikompassi).

Voin vaikuttaa kehonkieleen suhtautumistapojen eli ajatusten ja niiden herättämien tunteiden kautta. Ajatukset liittyvät itseen, vuorovaikutuksen osapuoliin, aiheeseen ja tilanteeseen.

seen (Koskimies 2002, 10). Niiden muokkaamiseen tarvitsen tietoisuus- ja ajattelutaitoja ja tunnesäätelyn taitoja, jotka koostuvat havainnoista, tiedostamisesta ja reflektiosta. Kasvattajana minun on tarpeen pysähtyä havainnoimaan sisäistä puhettani ja vahvistaa avointa, ystävällistä, arvostavaa ja kaikki tunteet hyväksyvää sisäistä kertomusta. Minun on tarpeen tiedostaa, että en ole yhtä kuin ajatukseni ja että voin muokata sisäistä puhettani. Minulla on valta ja vastuu poistaa mielen roskapostit säännöllisesti. Voin vapaasti suunnata huomioni hyvään, jota minulla on ongelmista huolimatta ja luoda olosuhteita, jotka ruokkivat toivoa. Mieli ja aistit tarvitsevat myönteisyyden harjoittelua. Sen seurauksena hermosolut luovat uusia, synaptisia yhteyksiä, joiden myötä aivot säilyttävät neuroplastisuutensa läpi elämänkaaren. (Laakso 2009; Pietikäinen 2009; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016.)

Myönteisyys on minulle välittämistä ja sosiaalisen liittymisen tukemista. Käytännössä se tarkoittaa turvan merkkien viestimistä. Turvan merkit välittyvät kehonkielen, kasvojen ilmeiden ja äänensävyjen kautta. Sosiaalisen liittymisen hermosto herkistää meidät havaitsemaan niitä ja virittää kuuloaistin sosiaalisen puheen taajuudelle. Tällaisessa kohtaamisessa hengitys on mielestäni luotettava työväline sekä oman että lapsen olon rauhoittamiseen, jotta kehonkieli sanoo ”ei mitään hätää”. Kehonkieli on välittäjänä rauhoittumisen, myötätunnon ja rajojen asettamisen kokemuksissa, jotka opitaan vuorovaikutuksessa. Taidot säätelävät toisiaan eikä mikään niistä ole myötäsyntyinen. Tarvitsemme toisiamme niiden oppimiseen. (Martin & Seppä 2014a; 2014b.) Välittäminen on myös kosketuksen ja sylissä pitämisen pedagogiikkaa. Läheisyys käynnistää oksitosiini-hormonin erittymisen elimistössä ja se vaikuttaa välittäjäaineena merkittävästi myös rauhoittumisjärjestelmän ja vatsanpuoleisen vagushermon aktivaatioon (Uvnäs-Moberg 2007). Lapsi tarvitsee aikuisen oppaaksi myös tahdonvoiman ja tunnetilojen käsittelyyn. Aivojen etuotsalohkot ovat kokemukseen ja ajatteluun liittyvän integraation kannalta aivojen keskeisin osa. Ne saavuttavat kypsyytensä vasta 20 – 25-vuoden iässä ja ovat aivojen herkimmin väsyvä alue, koska niiden aktiivisuus kuluttaa paljon energiaa. Siksi jaetut, myönteiset kokemukset tilanteista selviämisestä ovat merkityksellisiä lapsen oppimisen ja kasvun kannalta. On palkitsevaa kokea, että oppii ja selviytyy. (Sajaniemi et al. 2015, 35-49.) Välittäminen ja yhdessä oppiminen ovat mielestäni olennaisinta varhaiskasvatuksessa. Ne merkitsevät minulle vilpittömyyttä kiinnostusta ja kunnioitusta lapsen ainutlaatuisuutta kohtaan ja lapsen tarpeiden ensisijaisuutta. Ne ovat Goodsonin ja Gillsin (2011) mukaan myös kerronnallisen pedagogiikan keskeisiä ominaisuuksia (Estola & Puroila 2013, 67).

Luontenvahvuuksiin ja hyveisiin keskittyvä kasvatus on minulle myönteisyyttä, sillä sen tavoitteena on yksilön ja yhteisön hyvä elämä. Se luottaa luonteen potentiaaliin ja houkuttelee esille kasvun asenteen, jossa tavoitteita, uskomuksia, selitysmalleja ja oppimisstrategioita tarkastellaan avoimesti ja niiden kanssa työskennellään joustavasti. Oppimisen prosessi on tärkeä kasvussa kohti luonteen taitoja, yritteliäisyyttä, erilaisten strategioiden keilemistä ja yhteisöllistä oppimista. Niistä rakentuu myönteinen kasvun tarina jokaiselle. Dweck (2006; 2007; 2010) on osoittanut, että kasvun asenne ennustaa vahvaa selviytymiskykyä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 57). Sinnikkyys, itsesäätely, omien vahvuuksien tunteminen ja käyttö, ongelmanratkaisu ja myötätunto itseä kohtaan ovat luonteen taitoja, jotka lujittavat selviytymiskykyä. Myönteisten tunteiden kannattelu ja yhteyden solmimisen taidot auttavat toipumaan. Myös luonnetaitoihin liittyvä palaute rikastaa myönteisyyttä: läsnäolo, aktiivinen kuuntelu, katsekontakti, myönteisten tunteiden osoittaminen esimerkiksi koskettamalla, innostunut äänensävy, myönteinen kielenkäyttö ja yhteinen ongelmanratkaisu ovat merkityksellisen kohtaamisen ja elämän tunnusmerkkejä. (Mts. 39 – 62.) Luontenvahvuuksiin ja hyveisiin keskittyvä kasvatus on minulle insinööri-taitoa, joka opettaa myönteisyyden, myönteisten tunteiden ja sosiaalisen liittymisen taitoja.

Myönteisyys on minulle hyvántahtoisen yhteyden pedagogiikkaa. Se on virittymistä läsnäolon taajuudelle, jossa avoimesti kohtaan oman ja toisen ainutlaatuisuuden. Se on yhteen liittymistä, joka kestostaan riippumatta rikastuttaa osallistujien ja yhteisön hyvinvointia ja voimavaroja. (Fredrickson 2013; 2014.) Goodsonin ja Gillsin (2011) mukaan rakkaus on kerronnallisen pedagogiikan eheyttävä elementti, koska siihen liittyy vahva eettinen pyrkimys rakentaa kasvatussuhteen kautta lapsen hyvää elämää (Estoila j& Puroila 2013, 67). Rakkaus on Fredricksonin (2013; 2014) sanoin voimaruokaa. Se laajentaa pedagogisen rakkauden hyvántahtoiseksi yhteydeksi, joka tekee kaikki kohtaamiseen osallistuvat elinvoimaisiksi. Se siis lisää myös varhaiskasvattajan hyvinvointia. Hyvántahtoisessa yhteydessä resonoi elämän energia.

Tämän tutkielman henkilökohtainen merkitys ei taivu lauseisiin. Se on elämänhistorian läpäisevä myötätunnon kokemus. Se on syvää iloa siitä, että olen olosuhteista riippumatta kurkottanut kohti iloa. Historiallinen jatkumo on vahvasti sidoksissa omaan tapaan reflektoida koettua. Nyt siitä avautuu houkuttava näköala lähteä toteuttamaan käytännössä omaa myönteisyyden pedagogiikkaa. Tutkielman luotettavuus eli vaikuttavuus ja toimivuus selviävät vasta soveltamisen kautta. Kun työkokemus ja ammatillisen identiteetin kasvuprosessi käyvät keskustelua pedagogiikan kanssa, on mahdollista arvioida tutkielman reflek-

siivisyyttä. Dialogisuus koetellaan arjen kohtaamisissa lasten, kollegojen, vanhempien ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhteistä havahtumista hyvään tavoitellaan. (Heikkinen 2015.)

Tutkielman eettinen arviointi suuntaa huomion valittuun kirjallisuuteen ja sen käsittelytapaan. Positiivinen psykologia tutkii hyvän elämän edellytyksiä ja tieteenalana sillä on ollut vahva eettinen päämäärä. Se tutkii elämän merkityksellisyyden kokemusta, jossa toisten auttaminen ja hyveellinen elämä on keskeistä. (Keyes & Haidt 2003; Seligman & Csikszentmihalyi 2000.) Ne ovat olleet myös tämän tutkielman tekoa ohjaavat eettiset periaatteet. Kun ne liittyvät narratiiviseen tutkimusotteeseen, jossa tieto rakentuu konstruktivismiin ja relativismiin kautta, edellyttäisi epäeettisyyden toteutuminen huomattavaa taituruutta. (Heikkinen 2015.)

Tästä tutkielmasta seuraa väistämättä tarve tarkastella pedagogiikkaa toimintaympäristön ja työmenetelmien tasolla. Jatkossa on syytä selvittää, millaiset aiheet ja toteutustavat esimerkiksi taideaineissa tukevat myönteisiä tunteita, sosiaalista liittymistä ja luonteen vahvuuskasvatusta. On syytä selvittää, miten lasten osallisuus toteutuu myönteisyyden pedagogiikassa ja miten esimerkiksi päiväjärjestykseen liittyvät arjen käytännöt tukevat hyvinvointia. Myös näkökulman siirtovaikutus työhyvinvointiin on aiheellista kartoittaa. Positiivisen psykologiasta Mastenin (2009; 2014) lasten selviytymiskykyä koskevat tutkimukset ja Ryanin ja Decin (2001; 2009) itseohjautuvuusteorian tarkastelu ovat jatkotutkimuksen kannalta relevantteja. Unohtamatta Vuorisen valmisteilla olevaa väitöskirjaa luonteen vahvuuskasvatuksesta.

LÄHTEET

Berceli, D. (2008). *The Revolutionary Trauma release Process*. Vancouver: Namaste Publishing.

Berceli, D. (2012). *Luennot TRE-ohjaajakoulutuksessa Helsingissä 30. – 31.5.2012*.

Estola, E., & Puroila, A-M. (2013). Kertomuksina rakentuva päiväkotilapsuus. Teoksessa K. Karila, & L. Lipponen (toim.), *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka* (ss.53 – 68). Tampere: Vastapaino.

Fredrickson, B. (2001). *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology*. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218 – 226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. (2013). Meng-Wu Lecture: Barbara L. Fredrickson, Ph.D. The center of Compassion and Altruism Research and Education (CCARE) School of medicine Stanford University. Videotiedosto. Haettu <https://www.youtube.com/watch?v=OoOqj26YbGA>

Fredrickson, B. (2014). *Love 2.0. Creating happiness and health in moments of connection*. New York: Plume.

Hakanen, J. (2014). Onnellinen työssä? 8½ kysymystä työn imusta. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (ss. 340 – 365). Jyväskylä: PS-kustannus.

Heikkinen, H., L., T. (2015). Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2* (ss. 149 – 167). Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyveet elämässä -hanke (2016). <http://www.hyveetelamassa.fi/hanke/> 10.10.2016.

Hyveet elämässä materiaali (2016)

Järvilehto, L. (2014). Kohti kutsumustyötä ja joukkokokoistavaa yhteiskuntaa. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (ss. 366- 381). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Karila, K. (2013). Ammattilaissukupolvet varhaiskasvatuksen pedagogiikan toteuttajina ja kehittäjinä. Teoksessa K. Karila & L. Lipponen (toim.), *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka* (ss.9 – 29). Tampere: Vastapaino
- Karila, K. (2016). *Vaikuttava varhaiskasvatus*. Varhaiskasvatuksen tilannekatsaus. Raportit ja selvitykset 2016:6. http://www.oph.fi/download/176638_vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf Luettu 19.7.2016
- Kavelin-Popov, L. (2000). *Reilu, reipas ja vastuuntuntoinen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kettunen, R. (16.6.2014). *Sydänsairaudet*. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd-avaa?p_artikkeli=syd00008 10.10.2016.
- Keyes, C., L., M. & Haidt, J. (2003). The Study of ‘That Which Makes Life Worthwhile’. Teoksessa Keyes, C. L. M., & J. Haidt, (toim.) *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. Washington DC: American Psychological Association. Haettu pvm? <http://people.stern.nyu.edu/jhaidt/articles/Keyes.haidt.2003.flourishing-introduction.pub027.doc> Luettu 27.7.2016.
- Keyes, C., L., M. (2005). *Mental Illness and/or Mental Health?* Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. the American Psychological Association 73(3), 539–548, doi: 10.1037/0022-006X.73.3.53, Luettu 27.7.2016
- Kielikompassi. Jyväskylän yliopisto Kielikeskus. https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_perusteita_maarittely.shtml Luettu 19.10.2016.
- Kok, B., E., & Fredrickson B. L. (2010). *Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness*. *Biological Psychology* 85 (2010) 432 – 436. doi:10.1016/j.biopsycho.2010.09.005
- Koskimies, R. (2002). *Asiantuntijan esiintymistaito*. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- L 580/2015. *Varhaiskasvatuslaki*. 19.7.2016. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö, 2 a §.
- Laakso, J. 2009. *Mielen taito*. Helsinki:Kirjapaja.

Lindholm, H. & Gockel, M. (2000). *Stressin elinvaikutuksien mittaaminen*. http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo91828&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=10.10.2016.

Martela, F. (2014). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (ss. 30 – 62). Jyväskylä: PS-kustannus.

Martela, F. (2015). *Valonöörin*. Juva: Gummerus Kustannus Oy.

Martela, F., & Jarenko, K. (2014). *Sisäinen motivaatio*. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisuja 3/2014. https://www.eduskunta.fi/FI/tietoeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf Luettu 1.7.2016.

Martin, M., & Seppä, M. (2014a). *Hengitysterapeutin työkirja*. Tampere: Mediapinta.

Martin, M., & Seppä, M. (2014b). *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena koulu-
tus* (5 op). Turun kesäyliopisto.

Nyström, S. (15.10.2012 klo 14:30). *Tavoitteena onnellinen ihminen*. Kirkko ja kaupunki. <http://www.valomerkki.fi/kirkko-ja-kaupunki/kirkko-ja-kaupunki-arkisto/tavoitteena-onnellinen-ihminen> Luettu 10.10.2016.

Opetushallitus, 2014a. *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet2014.pdf Luettu 19.7.2016

Opetushallitus, 2014b. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Luettu 19.7.2016.

Opetushallitus, 2016. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016*. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf Luettu 20.10.2016.

Peterson, C. & N. Park (2009). Classifying and measuring strengths of character. teoksessa C. R. Snyder & S. J. Lopez (toim.), *Oxford handbook of positive psychology* (ss. 25 – 33). Oxford: Oxford University Press.

- Pietikäinen, A. (2009). *Joustava mieli*. Helsinki: Duodecim.
- Pitkänen, R. (2006). *Parasta palvelua: miten onnistut asiakkaan kohtaamisessa?* Helsinki: WSOYpro.
- Porges, R. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: Norton.
- Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A.-L. (2009). *Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa: iloa, ihmettelyä ja tekemistä*. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos.
- Rouhiainen, L. (2011). Fenomenologinen näkemys oppimisesta taiteen kontekstissa. Teoksessa E. Anttila (toim.), *Taiteen jälki: taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä* (ss. 75 – 93). Helsinki: Teatterikorkeakoulu.
- Ryan, R. M. R., & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. *American Psychologist* 55(1) 68 – 78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Sajaniemi, N. & Mäkelä, J. E. (2014). Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima* (ss. 136-159). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sajaniemi, N. (2016). Vanhat aivot, uudet oppimisympäristöt – digitalisaatio evoluution haastajana. Teoksessa A. Ahtola (toim.), *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen* (ss. 22 – 66). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. E. (2015). *Stressin säätely*. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf Luettu 22.7.2016.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology*. An Introduction. *American Psychologist* 55(1), 5 – 14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. London: Nicholas Brealey Publishing.

Skinnari, S. (2004). *Pedagoginen rakkaus*. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000.

Skinnari, S. (2011). Kasvu ihmisyyteen ja pedagoginen rakkaus. Teoksessa J. Paalasmaa (toim.), *Lapsesta käsin*. Kasvatuksen ja opetuksen vaihtoehtoja (ss 296 – 300). Jyväskylä: PS-kustannus.

Tahkokallio, K. (1998). *Ajattele myönteisesti*. Avaimia muutokseen. Helsinki: WSOY.

Taipale, V. (2014). Vanhuuden voimavarat. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima*. (ss. 160-178). Jyväskylä: PS-kustannus.

The Virtues Project. <https://www.virtuesproject.com/tvp.html>
<https://www.virtuesproject.com/tvp.htm> Luettu 13.10.2016.

Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (ss. 18 – 27). Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L., & Vuorinen, K. (2016). *Huomaa hyvä!* Jyväskylä: PS-kustannus.

Uvnäs-Moberg, K. (2007). *Rauhoittava kosketus: oksitosiinin parantava vaikutus kehossa*. Helsinki:Edita.

LIITE 1

(Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 33.)

VIA-luokittelun 6 hyvealueetta ja 24 niihin lukeutuvaa vahvuutta Petersonin ja Seligmanin (2004) mukaan	
Hyve	Luonteenvahvuus
I Viisaus ja tieto Kognitiiviset vahvuudet, jotka liittyvät tiedon hankkimiseen ja käyttöön ja jotka mahdollistavat siten myös muiden hyveiden toteutumisen.	1. Luovuus 2. Uteliaisuus 3. Arviointikyky 4. Oppimisen ilo 5. Näkökulmanottokyky
II Rohkeus Emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen sisäistä tai ulkoista vastarintaa kohdattaessa.	6. Rohkeus (urheus) 7. Sinnikkyys 8. Rehellisyys 9. Innostus
III Inhimillisyys Sosiaaliset vahvuudet, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen ja jotka liittyvät sekä kahdenkeskisiin että laajempiin ihmissuhteisiin.	10. Rakkaus 11. Ystävällisyys 12. Sosiaalinen älykyys
IV Oikeudenmukaisuus Vahvuudet, joita tarvitaan yhteisössä elämisessä ja jotka toteutuvat etenkin yksilön ja yhteisön välisessä suhteessa.	13. Ryhmätyötaidot 14. Reiluus 15. Johtajuus
V Kohtuullisuus Vahvuudet, joiden avulla suojaudutaan liioittelua ja ylettömyyttä, kuten vihaa, ylimielisyyttä, lyhytaikaista mielihyvää ja muita äärimmäisiä tunteita, vastaan.	16. Anteeksiantavuus 17. Vaatimattomuus 18. Harkitsevaisuus 19. Itsesäätely
VI Henkisyys Vahvuudet, jotka korostavat yhteyttä laajempaan, ihmisyyden ylittävään maailmankaikkeuteen (transsendenssi).	20. Kauneuden arvostus 21. Kiitollisuus 22. Toiveikkuus 23. Huumorintaju 24. Hengellisyys